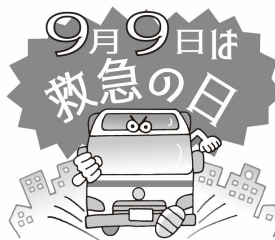


ほけんたより9月

令和元年9月 愛媛県立三瓶高校 保健室

2学期が始まりました。体調管理はできていますか。基本的なことですが、早寝早起きをして生活リズムを整えることは疲労の蓄積を防ぎます。また、朝食の摂取は、脳にブドウ糖を供給し、午前中から効率よく活動するエネルギー源になります。同じ食べるなら、ごはん、みそ汁、焼き魚、煮物など和食を中心とした栄養バランスの取れた食事をお勧めします。熱中症の予防にもなり、適正体重の維持にもつながります。

この秋、勉強やスポーツを充実させるためにも、食事トレーニングの一環だと考え、日々栄養を摂る習慣をつけるよう努めましょう。



6月28日に、全校生徒と教職員で消防署による救急法講習会を実施しましたが、覚えていますか。本校のAED設置場所は、**事務室前と体育職員室前の2箇所**です。いざという時にすぐに取りに行き、救助ができるように覚えておきましょう。

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

イメージトレーニング

救急車を呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。



救急隊員: 火事ですか？ 救急ですか？

生徒: 救急です

救急隊員: 住所はどこですか？

生徒: (住所を伝える)

救急隊員: どうしましたか？

生徒: (誰が、どんな様子が伝える)

救急隊員: おいくつの方ですか？

生徒: ○歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)

救急隊員: あなたの名前と連絡先を教えてください

生徒: 私の名前は○○です。
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です

<夏休みに医療機関を受診した人へ>

1学期の健康診断の結果、受診が必要な人には受診を勧めています。夏休みに受診した人は、検査結果等を担任の先生へ提出してください。

今後の学校生活の参考にさせていただきます。

<お知らせ>

体育祭練習が連日続いています。熱中症予防対策のためにも、水筒を持参しましょう。また、運動量の多い人や熱中症になりやすい人は、スポーツドリンクを準備するなどして、適切な水分摂取を心掛けましょう。

睡眠を多めにとることも疲れをためないコツです。自分なりに、予防策を考えて実行しましょう。



生徒保健委員研修会報告

去る8月1日、本校保健委員2名が生徒保健委員研修会に参加しました。この研修会は、高等学校生徒保健委員の自主的な活動を推進するためのリーダー研修です。県下61校から191名が参加していました。

<感想>

午前中は、3校の研究発表を聞きました。3校の発表を聞いて、どの学校も保健委員が主体となって、疑問を感じた点について細部まで研究されていました。保健委員の取り組みが生徒を変え、学校を変えていると感じました。私たち保健委員も主体的に活動を継続すれば、健康問題が改善されるのではないかと思います(31R 越智美)。

午前の最後に、班に分かれて「人間知恵の輪」などの仲間づくりや午後から「今日から使える応急手当」の実習を通して、他校生と接することにより、友情の輪を広げられたので良かったです。今回学んだことは、今後に生かしていきたいです。(31R 山本)

