

保健だより9月

令和3年9月8日
人吉高校定時制
保健室

夏休みがあつという間に終わり、前期も残すところあと1カ月を切りました。日中はまだまだ暑いですが、夜には虫の音が聞こえ、少しずつ秋の気配が感じられます。

夏の疲れが出やすい時期です。体調に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

* - * - * - * - * - * - * - * - * - * - *



9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき「これくらいなら大丈夫！」と思うことはありませんか？ルールを守らなかったり、気が緩んでいたりとすると、ケガや事故につながってしまいます。普段から予防の意識を持って行動することが大切です。いざという時の準備や対策はできていますか？今一度、確認しておきましょう。

ウイルス感染が不安な状況の中で、もし目の前で人が倒れていたら…？

コロナ禍における一時救命処置



～傷病者と救助者、すべての人に感染防止対策を！～

基本的な考え方

- ✓ 心肺蘇生はエアロゾル（ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気）を発生させる可能性があるため、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。
- ✓ 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫と AED による電気ショックを実施する。
※ただし、子どもの心停止は、窒息や溺水など呼吸障害を原因とすることが多く、人工呼吸の必要性が比較的高い。

具体的な手順

- ①安全確認
- ②反応（意識）を確認。

Point !

傷病者の顔と救助者の顔があまり近すぎないように！

- ③119 番通報と AED の手配
- ④呼吸を観察
- ⑤胸骨圧迫



※写真は、昨年度の救命法講習のときのものです

Point !

ハンカチやタオルなどがあれば、傷病者の鼻と口に被せる！マスクや衣服でも代用できます。

人工呼吸は行わず、1分間に100～120回のテンポで胸骨圧迫を30回行います！

- ⑥AED を使用する。
- ⑦心肺蘇生を続ける。

★救急隊に引き継いだ後は、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗います。傷病者の鼻と口に被せたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましいです。



万が一の事態に遭遇しても、以上のことを忘れずに落ち着いて対応しましょう！

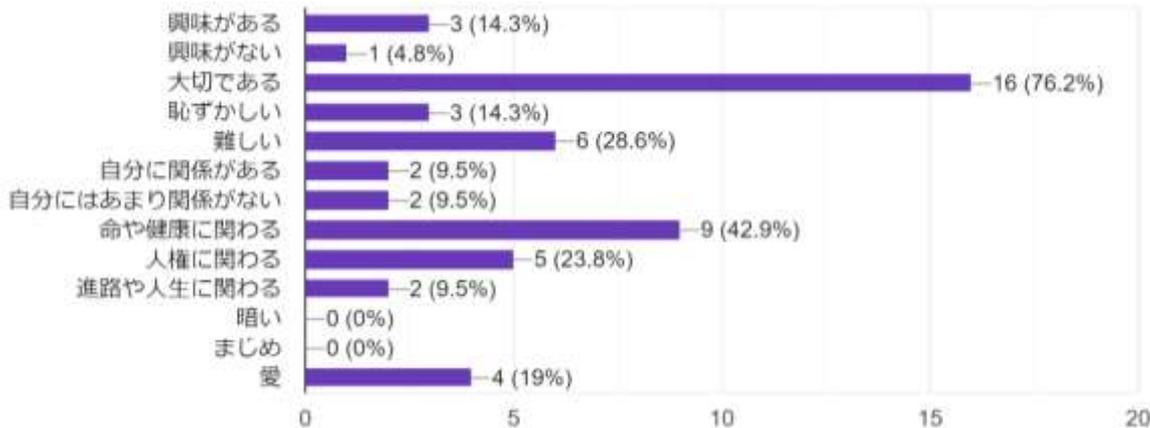
性教育講演会がありました

夏休み直前の7月28日(水) LHR時に、性教育講演会を実施しました。今年度は、池田クリニックの泌尿器科医 池田 稔先生に「性的自律のために」という演題でご講話いただきました。

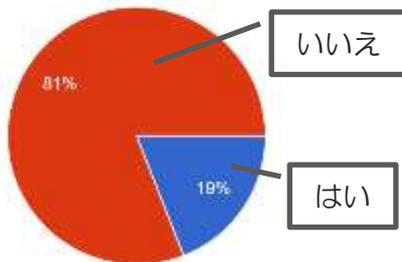


～講演前アンケート結果～

Q. 「性」という言葉からどんなイメージや印象を受けますか？ (3つまで選択可)



Q. 「性」について相談する人はいますか？



Q. 「はい」と答えた人は誰に相談しますか？

A. 「友達」が一番多く、その次に「親」「兄弟姉妹」でした。

講演前は「いいえ」と答えた人が多かったですが、講演を聞いて、変化はありましたか・・・？

～講演後の感想～

一部紹介します！

本人はファッション、おしゃれだとしても周りの人からは性的な目で見られているということが印象に残りました。

性のことは恥ずかしいことだと思っていたのですが、若い人でも病気になるなんて聞いて、恥ずかしがらずに早めに受診しようと思いました。

大人になっているのか、チェックする方法を知れて良かったです。

自分が知らないことを知れたので、とても役に立ちました。特に、TPOの話が分かりやすく、話を聞いて良かったです。そして、1人で悩まずに誰かに相談することが大切だと思いました。今度から、悩みがあるときは誰かに相談していこうと思いました。



知識がないと自分を守ることができないので、知っておくことが大切だと思いました。ネットの情報や間違った知識で覚えることが怖いことだと思いました。

性教育で知ったものは、ほとんどが女性のもので、今までは自分に関係ないと思っていたけれど、今回の講演で、自分にも関係あるのだと感じました。

性とは、性行為のことだけではなく、人が生きていくための考え方や行動もあるのだと、思いました。さらに、目標を持って生きていく大切さを改めて感じました。

TPOを意識した格好をすることの大切さを改めて理解することができました。

感情や気持ちをコントロールすることは、大人になるために必要なことだと思いました。