

ヘルテック 5月号

2019年5月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会
作村（建築3）
高松（イン2）

知っておこう！

熊工のAED 4か所

AED



熊工のAEDは

- ①事務室前
- ②機械・情報棟1階
- ③体育科職員室
- ④第2体育館玄関

AEDは、しゃべります

▶電源が入ると音声メッセージが流れます。あとはその音声に従うだけ。

AEDは、心臓に電気を流す機械です

▶心臓が心室細動の状態（心臓がブルブル震えている状態）にあるとき、胸に貼ったパッドを通じて心臓に電気を流します。

AEDは、電気ショックが必要かどうかを診断してくれます

▶AEDが心室細動と診断した場合のみ、電気ショックを行います。不要な場合に、間違って電気ショックすることはありません！

体の疲れ・心の疲れ、出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありました。（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入るところから現れることが多いのです。



〔身体的な症状〕

頭痛、腹痛、
食欲不振、めまいなど



〔精神的な症状〕

やる気が出ない、
イライラする、不安・
焦りを感じるなど

これらを解消するためのひとつの方法として『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂にはいる、睡眠をたっぷり取る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

※熊工では、**スクールカウンセラーの赤池先生が定期的に来校されています。**
相談がある場合は、**詳しい日時を保健室に確認してくださいね。**

5月31日は「世界禁煙デー」

日本では、未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、皆さんもご存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか。

なんとなくカッコいい

やせたい

友達にすすめられた

でも…多くのデメリットがあることを、まず知ってください。

▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる。

▲周りの人の健康にも害がある

▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。また、カッコよく見えるのは広告でそのようなイメージを作っているから。吸うとやせるのは、食欲がなくなったり、胃腸を悪くすることが原因です。こうした知識があれば、友だちにすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「今吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。

保健室より 学校管理下の活動（遠征先も含みます）において、けが等で病院を受診した人は「日本スポーツ振興センター」に申請することができます。手続きが必要な書類がありますので、保健室に来てください。治療がすべて終わってからの提出ではなく、1か月ごとの申請ができます。