

ほげんだより 9月

令和5年9月 発行
松橋高校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中、生活リズムがくずれていませんか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。朝食をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう！

1学期に健康診断を行い、疾病・異常の疑いがある人には、すでにお知らせを渡しています。受診が済んだ人は、保健室へお知らせください。

むし歯がある人は、早めに受診してください。治療が難しくなったり、治療期間が長くなったりします。放っておいても治りません。

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！

朝ごはんを
ゆっくり食べる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

まだまだ暑い日が続きます・・・

継続して、『熱中症』に注意していきましょう！

水分補給だけでなく、朝食など食事をきちんと取れていない人、睡眠不足や疲れがあり、体調がよくない人は、熱中症になりやすいです。

暑さで体調を崩さないように、睡眠をしっかりとって、栄養バランスの良い食事をするように心がけましょう。

危険！

熱中症が 起りやすい 3条件

- か** ・栄養不足
- ら** ・体調不良
- だ** ・脱水状態
(下痢など)

- 行** ・激しい運動
- 動** ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

- 環** ・気温(室温)、
湿度が高い
- 境** ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった





松橋高校には、AEDが2か所に設置してあります。
AEDとは・・・心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える医療機器です。

職員玄関（事務室前）と
体育館出入口にあります。
倒れている人を見つけたら
使ってください。



職員玄関（事務室前）



体育館（後方出入口）

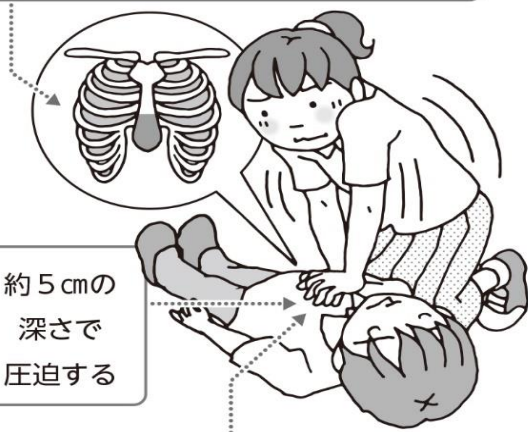
事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫と AED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう！

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに
脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

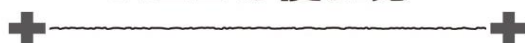


真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」！

➤ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を
再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、
電気ショックを行う。



➤ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。