

ほけんだより

百合丘高等学校 保健室
平成30年9月5日

- ★スクールカウンセラー来校日★9月21日(金)
- ★スクールソーシャルワーカー来校日★9月21日(金)

まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みは充実していましたか？休み明けで生活リズムが戻らない人も多いようです。学校モードに切り替えがうまくいっていない人は、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べることから始めましょう。9月は体育祭や文化祭など、いつもよりも体を動かす時間が増えて疲れも溜まりやすくなります。睡眠も十分にとってくださいね。


9月9日は救急の日！

今年は熱中症や体調不良で倒れてしまう人が多くいました。もし、目の前で倒れている人がいたらどうしますか？ケガや病気はいつでも誰にでも起こるものです。いざという時に困らないよう、応急手当や救急処置を繰り返し復習しましょう。


AEDの使い方を知っていますか？


 * AEDは、倒れて意識のない人に使用します。

★ 使 い 方 ★

 音声メッセージにしたがいます

- ① 電源を入れます(ふたを開けると電源が入るもの)
 - ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
 - ③ AEDが電気ショックを必要かどうか判断します。
 - ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
- ★2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返します。

 **電気ショック不要のメッセージが流れたら？**
反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、そのまま胸骨圧迫を続けます。

 **胸骨圧迫は1分間に100回～120回のテンポで行います**

- ◀ **校内のAED設置場所** ▶
- ★ 体育科準備室前
- ★ 職員玄関前
- ◀ **校内の担架設置場所** ▶
- ★ 体育館入口
- ★ 保健室前
- ★ 音楽室(簡易布製)

緊急の場合すぐに取りにいけるように場所を確認しておきましょう！

こんなときはお知らせください

体調について


- 夏休み中に大きなケガや病気がある場合
- 新たにアレルギー症状が出たとき(分かっている場合は原因も)
- その他、調子の悪いところが気になることがある場合

変更点

- 緊急連絡先
- かかりつけの医療機関

* 緊急時に必要な情報です。変更がありましたら、必ずお知らせください。

なにか困ったことがあったら、相談しに来てくださいね。



夏休みに部活動中のケガをした人



日本スポーツ振興センターより、治療費や薬剤費等が給付されます。必要な書類を保健室まで取りに来てください。


夏休みに医療機関を受診した人



学校の健康診断で、病院の受診を勧められて受診した人は、保健室まで受診報告書を提出してください。まだ病院へ受診していない人は、早めに受診しましょう。

文化祭で保健委員が発表します！

今年の保健委員の発表テーマは「色と心の関係」についてです。色は私たちの心理や行動に様々な影響を与えています。保健委員が各学年にとったアンケートも面白い結果になりました。当日はリラックス度やストレス度を簡単に測定できる「リラックス度チェッカー」を用意していますので、ぜひ来てくださいね。



会場は2年5組の教室です！観に来てね！

