

# ほけんだより 9月

築館高校 保健室  
No.5 H29.9.5

秋へと徐々に姿を変え始めている今日この頃、つい先日、文化祭という大きな行事が終わりました。文化祭に向けての準備で忙しく過ごした日々から一転して、今月は第二回考査があります。秋は、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期です。早めに休養を取り、体調管理に十分気を配っていきましょう。



## 9月9日は救急の日

みなさんは正しい応急手当ができますか？9月は、厚生労働省と消防庁によって救急の日が設定されています。この機会に救急医療に関する正しい知識と技術の向上を図りましょう。

**あっ！人が倒れてる**

**正しいのはどっち？**

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。  
倒れている人を救助できるかな？

**どっち？**  
意識を確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

**どっち？**  
意識がない時は

- ① 顔をたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

**どっち？**  
呼吸を確かめるために

- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

**どっち？**  
呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

**救急車が到着した！**

- AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する
- AEDと胸骨圧迫をくり返す

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す

成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

間違った人は、最初から見直そう！

答えは  
①→②→①→②

## 夏休み明けに多い健康トラブル

夏休み明けからの保健室の利用の様子をみると、生活リズムの乱れが原因と考えられる症状を訴えて利用する生徒が増えています。学校がスタートしてから、まもなく2週間が経とうとしています。徐々に、学校モードへとリズムが整い始めているかとは思いますが、まだ切り換えが出来ていない人は、ダラダラと過ごすのではなく、自分の生活の見直しをしていきましょう！

### 頭痛：頭が痛い、重い、ぼーっとする・・・

この時期、頭の不調を訴えて来室する生徒の多くに共通しているのは、睡眠不足です。休み中に夜更かしの癖がついてしまい、夜の寝付きが悪かったり、朝起きられないといったことはありませんか？このような状況が続くと、頭痛といった症状や、頭重感、頭が冴えないなどの症状が出てきます。

### 腹痛：胃が痛い、お腹がグルグルなる、ゆるい、便秘ぎみ・・・

休み中に、食べたり食べなかったりと、欠食をしていませんか？朝食を食べることに慣れていない状態で急に食べてしまうと消化不良を起こし、お腹の不調が起こりやすくなります。少しずつ食べる習慣をつけ、腸内環境を整えていきましょう。便秘気味の方は、朝必ずトイレに行く習慣を身につけてください。

**AEDの使い方を知っておこう！**

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

### 覚えておこう！学校のAED設置場所

- ① 保健室前の廊下
- ② 体育館（体育教官室）

緊急時、すぐに対応できるように、皆さん覚えておきましょう。