

ほけんだより

高柳中学校
保健室
R4.9



長い夏休みが終わりました。生活リズムは乱れていませんか？睡眠不足や朝食欠食があると、来週からの体育祭練習で思うように体が動かないかもしれません。

遅寝遅起きで生活リズムが乱れた人はまず、「早寝」ができるように。それほど眠くなくても早めに就寝準備をして、なるべく早く学校モードに切り替えられるようにしましょう！

☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆

9月の保健行事

★9月6日(火) 脊柱側弯症検診 対象:1年生、昨年度未受診者

脊柱側弯症は、背骨がねじれながら曲ってしまう病気で、原因がわからない場合がほとんどです。小学校高学年から中学生にかけてよく見られ、男子より女子の方が多くなっています。症状がなく、なかなか気がつかないため、検査を受けて初めて分かることが多い病気です。

★9月13日(火) 東葛駅伝事前健康診断 対象:特設駅伝部

☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆



お家の方へこんな時は 保健室へお知らせください

- 夏休み中に大きなけがや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 学校生活管理指導表(心臓・アレルギー・脊柱・腎臓等)を医師に記入してもらった
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

体育祭に向けて

体育祭練習が始まると、けがや体調不良で保健室来室者が急増します。「暑い中体育祭の練習をする」ことはキツイと思います。体調を整えてのぞむようにしましょう。

★睡眠時間を充分にとる・・・疲労回復になります。



★朝食をとる・・・エネルギー不足だと練習に耐えられません。

★手足の爪を切る・・・けが防止のために手だけでなく、足の爪も忘れずに切りましょう。

今月も体育祭までのどこかの日に爪検査をしますよ！

★帽子を着用する・・・熱中症防止、日焼け防止になります。

★水分の補給をまめにする・・・水分は多めに持参しましょう。

お水・お茶系のさっぱりした物とスポーツドリンク系の物の両方があると良いです。



★汗の始末をする・・・タオルや着替えを持参しましょう。

★無理をしない・・・自分の体調は自分でないとわかりません。練習中に体調が悪くなった時は早めに近くにいる先生に申し出ましょう。

朝から体調が悪い時は、家の人と相談をして欠席をするか、見学の準備をしましょう。特に、体育祭練習が長くある日は、保健室で休養していったん回復しても、炎天下での活動再開は難しいと思います。



体育祭練習の見学について

通常の体育の見学カードに保護者記入をして朝の会で担任に提出する。

見学場所について朝のうちに担任と相談をする。

9月9日は救急の日

「中学生たちがAEDで先生の命を救う」というニュースを目にしました。2021年のゴールデンウィークの部活中、顧問の先生が突然倒れ、救急隊員の到着までの10数分、中学生だけで必死に救命処置(119番通報、心臓マッサージ、AEDの使用)を行ない、顧問の先生のいのちが助かったという出来事です。(気になる人は調べてみてください！)

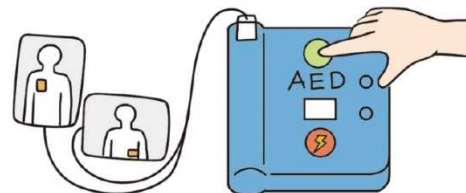
急な病気や事故は私たちの身にいつ起こるかわかりません。周りに自分しかいない状況で目の前の人倒れることがあるかもしれません。そんな時みなさんはどうしますか？びっくりして、焦って、怖くなってしまおうと思います。しかし、あなたの勇気ある行動で救われるいのちがあります。緊急時にどんなことをしたらよいか、確認していきましょう！

あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

2年生の保健体育の授業で、心肺蘇生とAEDについての授業があります。いのちを救うためには、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用の大まかな流れをみておきましょう。

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは電源を入れると音声で手順を案内してくれます。そして、必要な時以外、電気ショックはおきません(機械が自動で判断)。なによりも、いざというときにためらわないことが大切です！

緊急！でも正確に！119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など)をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



4月のほけんだよりでもお知らせしましたが、

高柳中のAEDは**職員玄関前**にあります！

このように黄色い箱に入っておいております。休み時間や、移動教室で近くを通った際は一度確認してみてください。