

保健だより 7月

島根県立松江東高等学校 保健室
2022. 7

例年よりかなり早く梅雨が明け、その後雨の日が多くスッキリしない天候が続きましたが、今週は、晴れの日が多い予報から、ようやく本格的な夏に突入かなと思います。そして、皆さんもいよいよ夏休みが始まります。

全国の新型コロナウイルス感染者数が連日過去最多となっている中、島根県も他県と同様に感染者数が増えている状況です。基本的な対策を引き続き行いながら、“明日、自分や家族が感染するかもしれない”ということを考えて、行動や準備をしてください。

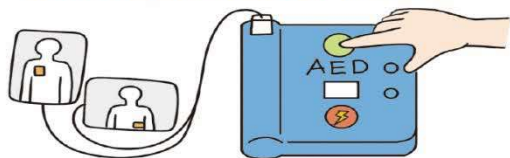
また、熱中症や食中毒なども予防して、暑い夏を乗り越えましょう。

あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰しもそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、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あらためて見ておきましょう。

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は必要なとき以外には電気が流れません（機器が自動的に判定）。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。

校内にはAEDがある場所が2か所ありますが、どこに設置してあるか知っていますか？

正面玄関の屋根の下の柱に設置と体育教官室にあります。校内の設置場所の確認をしておくことも大切なことです。

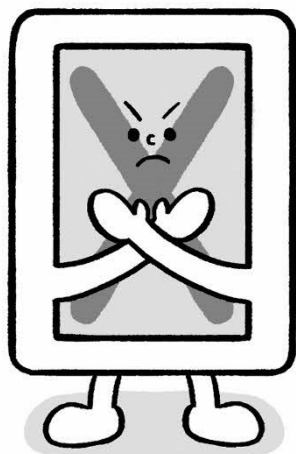
誰かの命を助ける時は、必ず大声を出して応援を求めましょう。（倒れた人から離れてはいけません）。

素早く119番通報をして、救急車を手配しましょう。スマートフォンから119を押せば最寄りの消防署の人と話ができます。自分がどうすればよいかの指示をしてくれます。

慌てず落ち着いた判断と素早い行動が必要です。

◆夏休み中も気を付けてほしいこと

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！



SNS の書き込みに気を付けて！！

周りの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりができる、便利なツールですが、基本のルールやマナーを守らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。

- ①人の悪口や批判は書き込まない。
- ②個人情報は書き込まない
- ③個人が特定されるような写真を載せない。
- ④知らない人と、直接会う約束をしない。

★ 悩んでいることがあれば、一人で抱え込まずに誰かに相談してください。

～夏休み中のお願い～



1学期中に実施した健康診断の結果をお渡ししていますが、夏休みの機会を利用して、受診をお勧めします。受診の結果は、始業式以降、担任に渡してください。

心電図(1年)、歯科(3年)、視力(全学年B以下)、耳鼻科(1年)、眼科(1年)に受診のお勧め用紙を渡しています。

9月以降に、歯科検診(1年・2年)、内科検診(3年)、血液検査(希望者)を行います。

※治療は計画的に早めの受診予約をお勧めします。

