

# 保健だより 9月号

宮城県東松島高等学校  
平成30年9月6日 No5


今月の保健目標

「けがの防止に努めよう」

今年の夏休みは（その前からですが・・・）非常に暑かったですね。遊ぼうにも、外に出ると命の危険があるくらいでした。夏休み明けに、皆さんのいつもの顔を見られて安心しています。

まだ暑い日もありますが、そろそろ過ごしやすい気温に落ちついてきました。朝晩はだいぶ涼しくなっているので、夏の疲れと急な温度変化で体調を崩さないように、バランスのよい食事と休養をとり、生活リズムを整えるよう心がけてください。

## 9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。



### AEDで命を守る

**どんな人に使うの？**  
倒れて意識のない人に使います。

**どこにあるの？**  
○学校の中は ①・②  
○駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

**使い方は？** 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
- 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が電気ショックが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くり返します。

**「電気ショックは不要」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、胸骨圧迫を続けます。



①体育教官室（ドアの横）



②事務室（来客用小窓の横）

### AEDってなんだろう？



“人が倒れている”“反応がない”“呼吸していない”・・・そんなときに必要なのがAEDです。AEDは、心臓が正しい動きをしていないときに、電気ショックを与えて正常な動きに戻す機械です。

倒れている人に**反応がなく、呼吸がない**または**異常な呼吸**をしていたら（異常かどうか判断できない場合も）、すぐにAEDを使ってください。

使い方が分からなくても、AEDのふたを開ければ音声ガイドが説明してくれます。また、必要がない人にはショックを与えません。自信がなくても、人の命を救うのに迷っている時間はありません。すぐに使用してください。



夏休み中に、先生方も救急救命講習を行いました。



皆さんも、テレビや新聞等で知っている  
かもしれません。

2017年に電動式自転車に乗りながら  
スマホを操作していた女子大生が、歩行中  
の女性と衝突し、死亡させる事故が起  
きました。女子大生には、禁錮2年、執行猶  
予4年の有罪判決が出たそうです。

視覚や聴覚は、周囲の危険を察知するのに非常に重要な役割を果  
しています。“歩きスマホ”も“自転車スマホ”も、意識はスマホに  
集中し感覚が鈍くなってしまいます。



『自分は大丈夫。ちゃんと見えている  
し、周囲の人も自分が見えているからぶつ  
からない。』という自己中心的な思い込み  
は捨てましょう。

自分自身が事故に遭うだけでなく、相手に大怪我をさせたり、死亡さ  
せてしまうことさえもあり得るということを忘れないでください。



\*\*\*\*\*

夏休みの前、健康診断後すぐと三者面談の際に、病院での検査や治療  
が必要な人に対して通知を出しました。夏休みの間に受診をした人は  
「受診報告書」を保健室へ提出してください。

まだ行っていない人は早めに受診するようにしましょう。



☆「スポーツ振興センター災害給付金請求にかかる書類」

学校でけが等をして受診した際に、病院で書いてもらう書類です。  
該当する人で、まだ提出していない人は、なるべく早く出してください。

**9月の  
SC (スクールカウンセラー)・  
SSW (スクールソーシャルワーカー)  
来校日**

\*竹内純子SC  
9月 3 (月)・13 (木)・26 (水)

\*村山宙子SC  
9月 4 (火)・21 (金)

\*小野智美SSW  
9月 14 (金)・21 (金)・28 (金)

<時間割や空き状況については、随時確認し  
てください。>  
※予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生へ

**保健室からのお知らせ**

『保健講話 (心の健康)』があります  
日程：9/14 (金) 特別時間割期間中  
I II部 11:00~12:05  
III部 18:40~19:45  
講師：東海林 渉 先生  
※昨年度まで本校のSCをされていました。

