

ほけんだより

秋田県立秋田西高等学校保健室
2017年 9月8日 No.6



一日の気温差が大きい時期になりました。登下校の際のセーター着用も許可され、秋が少しずつ深まっています。そろそろ夏の疲れも取れた頃でしょうか。定期考査に向けての勉強にも、部活動にも最適の季節です。それぞれの目標に向かって充実した日々を送ることができますように。

9月9日 救急の日



毎日が平穩無事に過ぎていくはずだという、根拠のない思い込みは禁物です。万が一に備えての心構えを、誰もがしておかなければなりません。もしも今、救急救命が必要な場面に居合わせたら、あなたは素早く対応できるでしょうか。救急車を呼んだり、AEDを使ったりすることができますか？

想像してみよう
今すぐ救命措置を必要な人がいて…

- ① 救急車要請はこのように
- ② AEDの使用

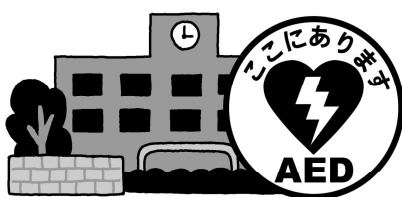
意識がない
呼吸がない
変な呼吸をしている

迷わずAEDを使用

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんを起こして血液を送ることができない状態（心室細動）の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。本校でも年1回消防士や救急救命士、日本赤十字社講師を招き、心肺蘇生法およびAED使用に関する職員研修を行っています。（昨年度から生徒保健員も参加）

一般にも使用が認められた2004年以降、駅、学校、大型商業施設、公共施設などに広く普及が進められています。（多くは出入口や体育館・プール等、使用される可能性が高い場所や持ち出しやすい場所に設置）

本校のAEDはどこに？



- 職員玄関
- 第一体育館入り口
- 野球部部室



AEDが心電図を解析し、必要な場合は電気ショックのボタンを押すようアナウンスがあります。

カゼ症状の来室者、増加傾向

朝夕の気温差が大きくなり、これに対応できずに体調を崩す人が増加傾向にあります。夏カゼの一種である“ヘルパンギーナ”も流行中です。各自インフルエンザ流行時と同様の予防策を講じてください。

- 手洗い・うがいの徹底
- 睡眠・食事に気を配る
- せきエチケットを心がける
- ハカチ・タオルを共用しない など

そのとき、どうする？水害（河川はんらん）の時の心得

今年の夏は大きな災害による被害が各地で多く発生しました。秋田県も、大雨による甚大な被害が出ています。身近な人が被害に遭ったという人もいることでしょう。今後、避難が必要な場面に遭遇した時、どう動いたらよいかを考えてみませんか。

◎夜になる前に早めの避難を

暗くなって周囲の状況が見えないことは避難の大きな障害となります。台風接近や大雨が夜間に予想されているときは明るいうちの行動を心がけましょう。

◎屋外避難が危険なときは高い場所へ

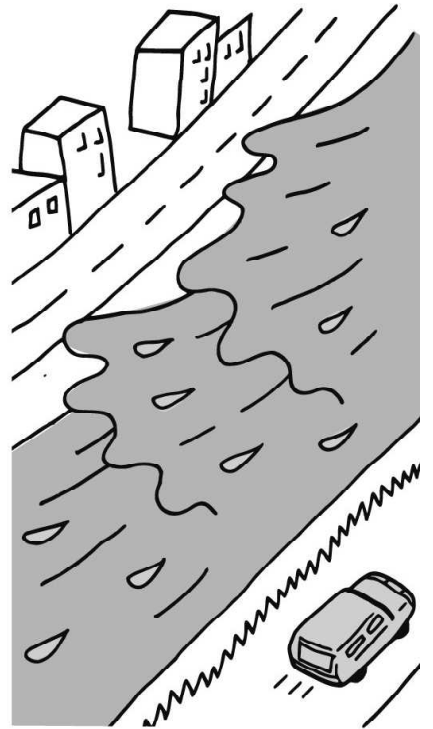
自宅周辺がすでに浸水している、夜で見通しが悪いなどの状況では、自宅内でも地下や1階を避け、可能な限り高いところに移動しましょう（垂直避難）。

◎道路冠水時の徒歩避難は足元に注意

冠水していると足元がよく見えません。マンホールや側溝のふたが外れているなど、思わぬ危険がひそんでいます。杖のような長めの棒で足元を確認しながら避難しましょう。

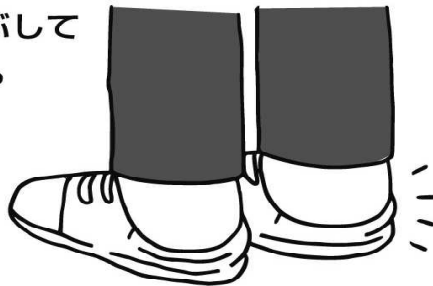
◎河川や用水路の様子を見に行かない

堤防が突然決壊して一気にあふれ出すことがあるため、水が流れている場所に近づくのは極めて危険です。自治体設置のライブカメラなど、ネットやテレビ・ラジオで情報収集を。



足元から支える…靴のチェックポイント

- かかとをつぶして
いませんか？



- ひもを正しく
結んでいますか？



- 底の大きなすり減り・
はがれはありませんか？



- はきやすさ・
歩きやすさを考えて
選んでいますか？



9月からのカウンセラー来校日

カウンセラー「中野 薫」先生の来校日は次のとおりです。カウンセリングを希望する人は、保健室か担任に申し出てください。カウンセリングを受ける時間は、出席扱いになります。

9/11 (月)

10/19 (木)

11/10 (金)

12/13 (水)