

ほけんだより 9月



令和6年 9月
富山県立志貴野高等学校
保健室

生活リズムは整っていますか？

皆さんは、夏休みをどのように過ごしましたか？長い夏休みが終わり、授業が始まりました。少しずつ生活リズムを戻して、学校生活に慣れるようにしましょう。

Point

- 朝は余裕をもって同じ時間に起きる
- 朝ごはんをゆっくり食べる
- 寝る前のスマホは控え、早めに寝る

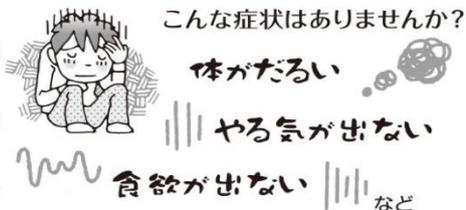
まだまだ暑い日が続きます！



熱中症は起こります。



秋バテになっていませんか？



当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気へ変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

目も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

受診しましたか？
治療カードをもらった人は提出してください



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル

保存版

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p>1 「119」とダイヤルして電話をかける</p>  <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p>  <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p>  <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p>  <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p>  <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p>  <p>救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。</p>

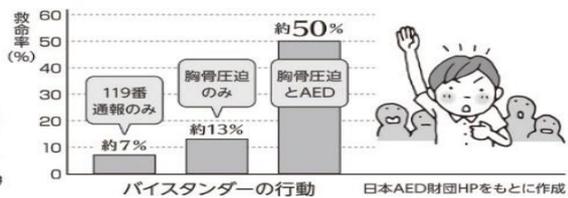
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



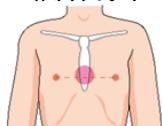
もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに、脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。



- 胸骨の下半分を手の根元で押す



「強く」：胸が約5cm沈むまで
「速く」：100～120回/分のテンポ

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始する！

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。本校には、体育館の入り口に設置されています。



- AEDの電源を入れる
- 音声の指示通りにパッドを貼る
- 必要であれば、周囲の安全を確認し、電気ショックを行う

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。