

8月城西健康

県立明石城西高等学校
保健部

長い夏休みが終わりを迎えます。皆さんはそれぞれの夏を楽しめましたか？3年生にとっては勝負の夏になっていることでしょう。

9月に入っても気温の高い日が続く見込みです。睡眠不足や食事をとらない行為は熱中症のリスクが高まり大変危険です。朝から暑いという日がまだまだ続きますので、安全に登校できるように、しっかりと体調管理をしましょう。



明城スポーツ大会前 健康調査を実施します

9月24日（水）・25日（木）に行われる明城スポーツ大会に向けて夏休み及び現在の健康状態を教えてください。今年はFormsで回答してもらおうので、担任または学年の先生の指示に従ってください。

色覚検査を実施します

9月8日（月）から順に希望者に対して色覚検査をおこないます。まだ受けたことのない人は受けてみませんか？ただし、色の見え方は成長によって変わることはないので、1度でも受けたことのある人は、再度受ける必要はありません。色覚検査についてはプリントを配布します。希望の有無を書いて9月5日（金）までに提出してください。

9月・10月 教育相談日

希望のある人は、担任または保健室まで申し出てください。

9月10日
9月16日
9月30日
10月7日
10月14日
10月28日



長い夏休みの間には、友達や家族のこと、または学校や勉強のことなど、様々なことを考える時間が多くあったのではないのでしょうか？誰かに聞いてほしい、相談に乗ってほしい、と思った時に、あなたの周りを見ると必ず話を聞いてくれる人がいます。その中には学校の先生やキャンパスカウンセラーさんもいるので、1人で考え込まずに話してくださいね。

また、夏休み前に配布している「ひょうごっ子悩み相談」というポケットサイズのリーフレットには電話・LINE・WEBで悩み相談が出来るように、案内が書かれています。



知っていましたか?... 9月1日は防災の日!

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと
＼



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認!

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

知っていましたか?... 9月9日は救急の日!

重要!

AEDの 使い方

心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)



② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)



④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

