

ほけんだより vol.3

県立篠山産業高校
保健室
R6年8月

令和6年度 健康診断が終了しました

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院にはいきましたか？
☞3年生のみなさんは、夏休みから就職や入試に向けた動きが本格的に始まりましたね。試験本番になって、歯が痛くなったり体調を崩しては実力が出し切れません。また、就職・進学後はなかなか時間が取れず、通院をするのが難しい状況にもなるかもしれません。

☞2年生のみなさんは2月に修学旅行があります。旅行先で体調を崩したらもったいないですね。夏休みの間に治療を済ませて、将来のための土台作りをしっかりといきましょう。



受診したら治療報告書を保健室に提出してください！

教育相談(カウンセリング)の日

9月18日(水)	14:00~17:00	長澤先生(女性)
9月25日(水)	14:00~17:00	内山先生(男性)
10月2日(水)	14:00~17:00	長澤先生(女性)
10月9日(水)	14:00~17:00	内山先生(男性)

* 申し込み方法・・・声のかけやすい先生、または保健室に申し込みしてください。

* 場所……………心の教育相談室



救急救命講習会を実施しました



本校では年に1回、教職員・生徒を対象に救急救命講習会を実施しています。今年度は、講師に丹波篠山消防本部から救急救命士の方をお招きし、心肺蘇生法やAEDの使い方、熱中症対策について実技演習を含めて教えていただきました。

POINT

- ・最初の3分で蘇生率は50%になる。丹波篠山市は救急車到着まで11分。
→その場にいる人の最初の3分の対応が重要になる。
- ・「救急車を呼んで」ではなく「119にかけて」の方がわかりやすい。
- ・胸骨圧迫は1回押すごとに押した分だけしっかりゆるめる。
- ・胸骨圧迫を交代する際は、交代の間をできるだけ短くする。
- ・胸骨圧迫は、骨が折れるくらい強く押す！
- ・熱中症予防には、水やお茶ではなくスポーツドリンクがおすすめ。特に、症状が出た時にはOS-1がもっとも効果的。
- ・スポーツドリンクは、のどが渇く前にこまめに飲むことで熱中症予防になる。
- ・食事をしっかり摂り、睡眠不足をさげ体調を整えることも熱中症予防に大切。



AED、どこにあるか知っていますか？

教室やグラウンドで友達が急に倒れた！

万が一そんな状況になった時、一番近くにあるAEDをとりにいけますか？

ぜひ一度確認を！

本校のAED設置場所



本館2F 事務室前のAED

①本館2F 事務室前 ②グラウンド 部室棟壁面 ③体育準備室 ④農場 管理室

夏休みに入り、突き刺すような暑さが続いています。熱中症の他にも、けが、事故など起きないのが一番いいことですが、どんなに気を付けていても起こってしまう時もあります。そんな時、周りにいる人たちがどう行動するかで、その人の今後の生活が変わってくるかもしれません。ぜひ、行動できる人になってほしいと思います。