

ほけんだより 9月

平成 27 年 9 月 11 日
石川県立金沢北陵高校
保 健 室

夏休み・文化祭が終わり、通常の学校生活が再開しました。秋は、暑さによる疲れが体調不良となって出やすい時期です。おなかの調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。今年は急に寒くなり、本校では 2 年生を中心に風邪気味の人や体調を崩している人が多いようです。特に 3 年生は就職試験の大事な時期を迎えています。調子の悪いときは無理せず、早めに休養をとり、体調管理に気を配りましょう。病院受診もお願いします。



最近の保健室で目立つ症状！

- 冷えによる腹痛・下痢
- 頭痛
- 風邪症状（のどの痛み・鼻水）
- 胃腸症状（気持ち悪い）

今後流行るか心配です！

- 溶連菌感染症
 - 感染性胃腸炎
 - 流行性耳下腺炎（おたふく風邪）など
- 石川県医師会ホームページ参考
現在、かかっている生徒はいませんが注意してほしい感染症です。

今月の保健目標

快適な環境づくりに努めよう！

少し遅れましたが…



AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうだけどだれでも使えるの？

■ 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

■ 意識がないとき。
■ 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

■ 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心して下さい。



わたしの学校のAEDがある場所は

職員玄関(事務室前)

AEDが「一歩を踏み出す勇氣」

119 番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均 8.3 分と言われます（平成 25 年）。突然、心停止を起こした人の救命率は、1 分後に『AED』を使用すれば 90%。それから 1 分遅れるごとに 7～10% ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約 10 分。即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。

そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇氣を！