

# 保健だより

【9月号】  
令和元年9月26日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

爽やかな秋。道端のコスモスに、虫の声…。ところどころに秋の気配を感じられるようになってきました。体調管理に気を配り、爽やかな秋にしましょう。

## 保健室からのお知らせ

### ①結核予防週間です。

結核は今でも年間15,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。「風邪」の症状と似ていますが異なるのはそれらの症状が長引くことです。いつもの「風邪」と違うところは医師に伝え、結核の可能性も考慮し早期診断につなげていきましょう。

### ②日本スポーツ振興センターの手続きは速やかに。

学校管理下の負傷等により受診した際には保健室まで報告し、申請書類を速やかに提出してください。

## 「過去の病気」ではありません！

9月24日～30日は結核予防週間です。「結核」という病気、みなさんはどのくらい知っているでしょうか。むかし流行した病気？ 減少してきているものの、根絶はされていません。もし、こんな症状があったら…重症になる前に検査を受けましょう。結核は通常、医師の指示どおりに薬を飲めば治る病気です。

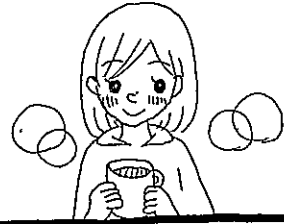


- せきが2週間以上続いている
- たんに血が混じることがある
- 倦怠感、微熱が続いている

## 季節の変わり目、秋バテ解消法

☆夏から秋にかけて暑くなったり寒くなったり不安定な季節です。夏の疲れが残っている皆さんに秋バテ解消法を紹介します。

冷たいものをとるのを止め、温かいものをとる！



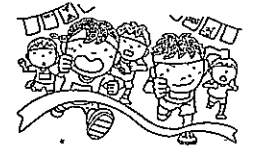
食事をしっかりととり、上着等で上手に体温調節を！

疲れをためないように早寝早起き！

シャワーで済ませず、お風呂に入、体を温める



## 10月3日は体育祭です！



西高最後の体育祭になります

成功させて良い思い出にできるように健康とケガに気を付けましょう☆

## 健康管理

- 睡眠を十分にとること
  - 必ず朝食を摂ろう
  - 運動に適した身支度をしよう
  - タオル・帽子を準備しよう！
  - 朝の健康チェックを行い、体調不良者は絶対に無理をしないこと。
  - 十分な水分補給を！！
- ☆自宅での準備 ☆登校時 ☆競技前

☆登校8:00 点呼8:20  
いっしょに早く寝よう



## ケガを防ぐために

- きちんと準備運動をすること
- 注意不足に気をつけること
- つめを短く切ること



ケガのもとだよ  
気をつけて！



応援練習もスタートしました。成功のカギは疲れをためこまないこと！！その日のうちに、その日の疲れをいかりして、みんなが元気で過ごせるようにしていきましょう！

保健委員担当 3-4

高橋・黒澤

【裏面】9/8～9/14は救急医療週間でした。



9月9日は  
救急の日

覚えよう、救急処置法。

「知識と勇気で救える人がいる」

9/8~9/14は救急医療週間でした。

「救急蘇生法の手順」をチェックしましょう。



救急蘇生法 日本医師会

イメージトレーニング

救急車を  
呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶときは、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。



火事ですか？ 救急ですか？



救急です



住所はどこですか？



(住所を伝える)



どうしましたか？



(誰が、どんな様子が伝える)



おいくつの方ですか？



〇歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)



あなたの名前と連絡先を教えてください



私の名前は〇〇です。  
電話番号はXXX-XXXX-XXXXです

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

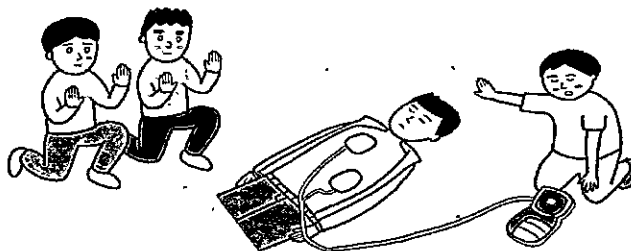
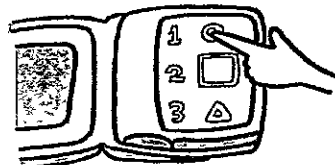
始めるのが早いほど、救命率は上がります！



## 「もしも」のために AEDの使い方

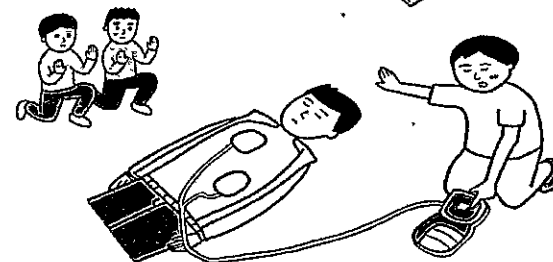
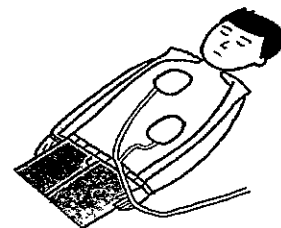
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます (機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。