

保健だより 9月号

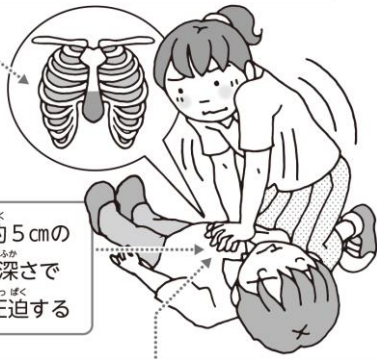


事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに胸の中心に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで
強く圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

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。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、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。



保健室からのお知らせ

- 生理用品を無償配布しています。必要な人は保健室へ取りに来て下さい。
- 登下校中や部活動のけが等で、災害共済給付の手続きが必要な人は、早めに保健室へ申し出てください。

ちょっと一息。教育相談室より

9月になりましたが、まだまだ厳しい暑が続いています。そしていよいよ北高祭が始まりますね。気分もうきうきし始めていることと思いますが、時には友人関係や学習のこと、自分の進路、家庭や身体のことなどいろいろな不安や悩みが、ふと心をよぎることがあるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まずに気軽にカウンセリングデーを利用してみてください。

9月は1日と15日がスクールカウンセラーの和田先生の来校日です。今月は金曜日の来校となっています。教室掲示や保健室前の申込用紙に記入して担任か養護教諭まで提出してください。みなさんが心身共に元気に、2学期がスタートできることを願っています。