

# 保健室からの Message 9 月号

2 学期が始まりました。コロナ第 5 波到来で思い描いていた夏休みが過ごせず、不完全燃焼に終わったと感じている人が多いと思いますが、気持ちをリセットし、学校生活に焦点を合わせる努力をしましょう。

2021.9.1 長浜北星高校保健室

**9 月 9 日は救急の日**

**けがをしたとき、まずなにをする？**



R I C E 処置はスポーツ外傷の応急処置として行う方法で、早期スポーツ復帰に欠かせないものですが、意識消失、ショック症状、頭・頸・背部の外傷や大量出血・脱臼・骨折が疑われる場合（重症）はむやみに動かさず救急車を呼びましょう。では倒れた人を見かけた場合はどうでしょうか・・・。

まず、手順①軽く肩をたたいて呼びかけ反応の確認→何らかの「応答」や「しぐさ」がない場合手順②へ  
手順②119 番通報と AED の手配（助けを呼び）

手順③呼吸を確認する→正常な呼吸がない場合は、手順④胸骨圧迫（強く！速く！絶え間なく！）

手順⑤ AED が到着したら電気ショックを与え、その後、直ちに心肺蘇生再開（救急車到着まで）

夏の疲れたまっていますか？

**なんだか**

体が  
だるいなあ～

**朝ごはん、  
食べていますか？**

朝ごはんを抜くとパワーが足りなくなり、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。良質の睡眠をしっかりと取り、しっかりと食べてから一日を始めましょう！



**なんだか**

やる気が  
でないなあ

**心が**

**お疲れモードかも知れません。**

コロナで生活が一変し、モヤモヤすることがあるかも知れませんね。そんな時は一人で抱え込まず話しに来ませんか。保健室からスクールカウンセラーに繋ぐこともできますよ。

日程	9 月 10 日（金）5・6 限	9 月 14 日（火）5・6 限
保健行事内容	2 年歯科検診	1 年歯科検診

◆歯科検診は午後からとなりますので、歯磨きセットを必ず持参し、口中を清潔にしてから受検しましょう。

**生徒課の先生より**

新型コロナウイルス感染拡大「第 5 波」で若者の感染リスクが急拡大中ですが、そんな危機的状況にもかかわらず、今なお校内においてソーシャルディスタンスが守られていない光景を度々見かけます。

2 学期が始まり集団生活が再開されますが、特に昼食時間がリスクであると感じています。

安心安全に学校生活を送るために、一人一人ができることをしっかり意識して行うようにしてください。