

# 保健室からの Message 9 月号

2 学期が始まりました。相変わらずコロナ第7波が猛威を振るっている状況で、本校においても陽性者の報告を毎日のように受けています。基本的な対策は怠らないよう努力し引き続き感染予防に注力しましょう。

2022.9.1 長浜北星高校保健室

学校、始まったけど…

なんだか

体が  
だるいなあ～

夏の疲れたまっていませんか？



なんだか

やる気が  
でないなあ

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！

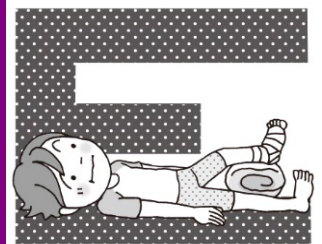
心が

お疲れモードかも知れません。

コロナで生活が一変し、今一つ気持ちが乗らずモヤモヤしてい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。

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）

緊急！でも正確に！  救急車の呼び方

- ① 119 番にかけ、「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので「救急」と答える
- ② **どこで、誰が、どんな状況なのか**をはっきりと簡潔に伝える
- ③ **自分の名前、現在地**（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている**電話番号**を正確に伝える
- ④ 救急車が到着するまでにやるべきことなどの指示を受ける
- ⑤ 救急車が到着したら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当、持病があれば病名など）を詳しく伝える

携帯電話・スマホから通報したときは……

- ・ 転送される場合があるので、通話が途切れても切らずに待つ
- ・ 救急車の目的地が分からなくなることがあるので、現場を離れない
- ・ 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・ 通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

