

ほけんだより 9月

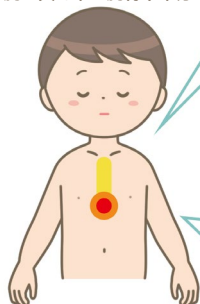
救急の日



9月9日は「キューキュー」で「**救急の日**」です。
もし、大切な人が倒れたとき、すぐに行動できる知識が大切な命を守ります。
「自分には関係のないこと」ではありません。なかでも、胸骨圧迫の方法や
AEDの使い方を知っておくことはとても大切です。

胸骨圧迫の 圧迫する位置

胸の真ん中の胸骨下半分



AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になったときに、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。
手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

♥ AED設置場所 ♥

長浜北星高校・長浜北星高等養護学校のAEDは、

- ・本館と南棟の間の業務員室前
- ・高等養護学校棟の玄関の中

にあります。

AEDを用いた救命手順

① 意識の確認

肩のあたりを叩きながら呼びかける



② 助けを呼ぶ

大きな声で周囲に助けを呼ぶ



③ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て音波通り動いているか確認する



④ 胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回
救急隊に引き継ぐまで繰り返す



⑤ AEDの使用

- ・電源を入れ音声ガイドに従う
- ・電極パッドを右胸上部と左胸下部に貼る



⑥ 電気ショックを実行

『ショックが必要です』の音声ガイダンスが流れたら傷病者から離れショックを実行する



長浜北星高校
定時制
2025.9

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？学期の始めは、体のだるさや疲れが出やすくなります。生活リズムを整えて、体もこころも元気に過ごしましょう。

感染症に

かからない! うつさない!!

新型コロナウイルスの変異株「**ニンパス**」が流行しています。感染率が従来株より高く、「カミソリを飲み込んだような」「ガラスの破片を飲むような」きわめて強いどの痛みが特徴です。

● 手洗いのポイント

① 石けんをしっかりと泡立てる



② 手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



● こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき

③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



☆ **換気・手指消毒**も大切です。
必要に応じて、マスクを着用しましょう。(熱中症には気をつけて!)
体調が悪いときは早めに休み、病院を受診しましょう。

もう一度見直そう! 基本的生活習慣 ~生活の「土台」について~

終業式に「基本的生活習慣」についてお話ししました。皆さん覚えていますか? 「基本的生活習慣」は生活が乱れやすい夏休み、だけではなく、日々の学校生活を送る上でも大切なものです。

- ☐ あいさつができる
- ☐ 時間を守れる(遅刻をしない等)
- ☐ 食事をしっかりととれる(3食、マナーを守って食べる等)
- ☐ 身のまわりの整理・整頓・掃除等が自主的にできる
- ☐ 服装や頭髪を正しく整えられる(TPOに合わせて)
- ☐ 社会や家庭・学校等のルールをしっかりと守ることができる



高校生は大人への第一歩。生活習慣を整えることは自分を大切に、信頼されることにつながります。時々「できているかな?」と振り返ってみましょう。

