



# 元気だより 7月号

H27.7.16

岡山県立水島工業高等学校 保健室

いよいよ夏休みですね！みなさんは、どんな計画を立てていますか？

長い休みでは、やはり気になるのが生活習慣です。自由な時間が増え、夜更かしや食事の偏りなどの乱れが多く見られるときです。休み明けに学校生活に戻る際に、体のしんどさにつながってしまいますので、規則正しい生活を送って、心も体も充実した夏休みを過ごしてください。



## 夏休みを健康に過ごすために！

夏休みが始まります♪それにともない、厳しい暑さも待ちかまえています。熱中症や夏バテなどで体の調子を崩さないよう、暑さも考えながら生活リズムを整えましょう！

### 生活リズムを作る3ステップ

#### 1. 朝食について

朝食をしっかり食べることで、脳のエネルギーを補給し、体温を上げて1日の活動の準備ができます。

#### 2. 睡眠について

毎朝、決まった時間に起きましょう。また、カーテンを開け、朝の光を感じましょう。明るさを感じることで、脳の目覚めにつながります。

#### 3. 運動について

体を動かして軽く汗を流すと気持ちも晴れやかになり、ストレス解消になります。



## 夏休みが治療のチャンス！

4月から実施していた定期健康診断は無事に終了しました。健康診断の結果、治療指示書もらった人は、時間のある夏休みに受診を済ませておきましょう！また、病院受診が終わったら、治療指示書は保健室に提出してくださいね。治療指示書をなくした人は、再発行しますので、保健室に来てください。



## 救急法講習会を行いました！

7月13日（月）に、教職員と運動部代表者を対象に、救急法講習会を行いました。日本赤十字社の方を講師にお招きし、『心臓マッサージと人工呼吸、AEDの使用法』について学びました。実際に、人形とAEDトレーナーを用いた演習を行いました。参加者は、暑いなか熱心に取り組んでいました。また、講習会の最後には生徒保健委員が作成した熱中症についてのビデオを見て、処置や予防方法について学びました。



緊急事態は、いつ・どこで起こるか分かりません。みなさんも、一次救命処置の手順について確認しましょう！

### ☆一次救命処置の手順について☆

① 大声で助けを呼び、119番とAED手配をする

② 普段通りの呼吸がなければ、ただちに胸骨圧迫を開始！



③ 気道確保をして人工呼吸を行う

④ AED到着



気道確保

人工呼吸

胸骨圧迫30回に人工呼吸2回を繰り返す。人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫だけを続ける。



電源を入れて、音声ガイドに従ってください。

### ☆AEDの設置場所について☆

水工にもAEDが2台設置してあります。共通職員室の前と体育教官室の前です。緊急時に使用できるよう、自分の目で、場所を確認しておいてください！

共通職員室前



体育教官室前



# 保健委員会活動

こんな活動  
やっています

## その1：熱中症予防ビデオの作成

2年生の保健委員で、熱中症予防のためのビデオを作成しました。熱中症の処置から予防方法についての内容になっています。



作成したビデオは、7月13日に実施した救急法講習会で上映しました。

## その2：歯科に関するポスターの作成

1年生の保健委員で歯科に関するポスターを作成しました。廊下等に掲示するので、みなさん見てください！

