

保健室から生徒のみなさんへのお手紙です。ぜひ読んでくださいね！

保健だより 9月号

令和5年9月4日 茨城県立大洗高等学校 保健室

2学期が始まりました。生活リズムを「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えられていますか？

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活や手洗いうがいなど体調管理を意識的に行いましょう。

また今年は暑さが長引きそうです…引き続き、熱中症にも気をつけましょう！



9月9日は「救急の日」



「救急の日」とは救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めることを目的に設定されました。

“もしも・・・あなたの目の前で人が倒れたら・・・？” この機会に考えてみましょう。

反応（意識）・呼吸がない！または判断に迷う！

協力者を集めて依頼する

- 「119番通報をお願いします」
- 「AEDを持ってきてください」



先生たちも夏休みに研修を行いました。

直ちに胸骨圧迫

- 胸が約5cm沈む程度の強さで
- 1分間に100～120回のテンポで押す
- 絶え間なく（中断を最小限にする）



AEDを使用する

※人工呼吸の技術と意思があれば
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ

『脳脊髄液減少症』を知っていますか？

脳と脊髄の周りを満たす髄液が少なくなることにより、頭痛や首の痛み、めまい、倦怠感など様々な症状が現れる病気を『脳脊髄液減少症』といいます。

スポーツ活動中に頭部や首、背中等をケガすることがあると思いますが、それらのスポーツ外傷が原因となることもあります。

脳脊髄液減少症は早期の受診が望ましいため、スポーツ外傷の後、頭痛やめまい等の症状がある場合には、早めに周りの先生へ知らせてください。

