

# ほけんだより



北条高校保健室  
令和元年9月

夏休みが終わり二学期がはじまりました。長い休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠不足、だるい、ぼーっとするなどの症状がある人が多いのではないでしょうか。残暑も重なり、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に体調管理に努めましょう。

## 9月の保健目標

生活習慣を確立しよう  
けがの予防に努めよう

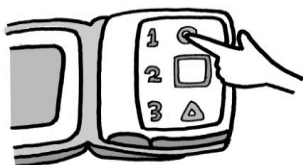


9月9日は「救急の日」です！！

## 「もしも」のために AEDの使い方

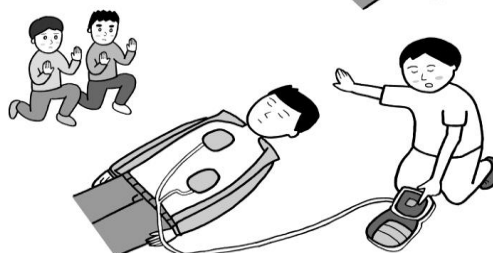
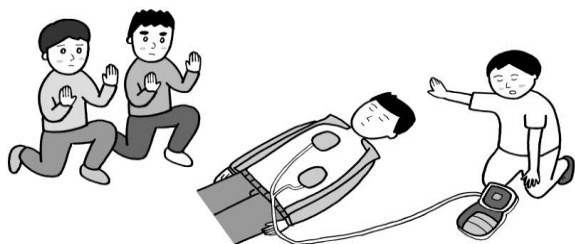
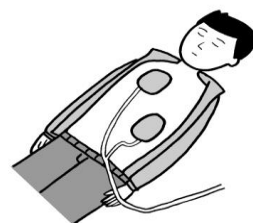
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

### 北条高校のAEDはどこにあるでしょう??

- ① 第1教棟・玄関前
- ② 体育館北側・入口
- ③ 野球部バックネット裏・東側の壁

以上の3か所に設置しています。もしものために、一度確認しておきましょう！



## 知っていますか? 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル  
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生

録音→1



再生→2

# 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



👉



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか、ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



👉



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしていこ  
う。

**下痢だ...**  
**便秘だ...**



👉



冷たいものを食べすぎてない  
? 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
**ちっとも  
眠くならない**



👉



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



👉



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。

## 生徒保健委員研修会に参加しました

8月1日(木)に、愛媛県生涯学習センターで開催された「生徒保健委員研修会」に保健委員の代表2名が参加しました。代表校の研究発表を聴いたり、分科会では「チェアエクササイズ(いすに座ったままでできるエクササイズ)」について学習・体験したりしました。他校の保健委員と交流することもでき、充実した一日を過ごすことができました。

## 「セアカコケグモ」に注意!!

新居浜市で、毒のある「セアカコケグモ」が発見されています。(毒があるのは雌<sup>めす</sup>だけです。)発見した場合は、触らないようにしましょう。万が一咬<sup>か</sup>まれた場合は、すぐに病院を受診しましょう。

環境省「セアカコケグモにご注意ください!」

[www.env.go.jp/nature/intro/.../files/r\\_gokegumo.pdf](http://www.env.go.jp/nature/intro/.../files/r_gokegumo.pdf)

