

保健だより



甲府一高 保健室
2024年 9月
No.6



今年は熱中症警戒アラートが発表される日が多く、記録的な暑さがつづきました。9月も気温が高い日が続くと予報されています。9月以降には、定期試験、強行遠足がありますし、3年生は進路に向けての準備が本格化してきます。今後も体調管理に気を付けながら生活していきましょう。

夏季休業中に受診・治療が済んだ人は治療報告書を保健室に提出してください。

9月9日は救急の日



本校のAEDの設置場所

- ①アトリウム（環境倉庫横）
- ②体育館1階（体育教官室入り口）
- ③コモンスペース（3階購買前）

操作方法は、音声でガイドされます。



もしも人が倒れていたら

心肺蘇生法について、毎年職員で研修会をしています。生徒の皆さんも保健体育の授業で勉強しますが、時々見直して、いざという時に動けるようにしておきましょう。

すぐに119番通報をしても救急車の到達まで約10分。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。何もしないで救急車を待つのと比べて、**胸骨圧迫を行うと約2倍、胸骨圧迫とAEDで約6倍もの命を救うことができます。**

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう

（しゃくりあげるような呼吸）



胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- ① AEDの電源を入れる。



- ② 音声の指示通りにパッドを貼る。



- ③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

救急車の呼び方



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？



救急です



どうしましたか？



（誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か）



場所はどこですか？



〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください



〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

持久走の授業が始まりました

熱中症予防をしながら体力づくりをしましょう。

必ず、朝食や水分を摂って来ること、そして登校前・運動前に自分の体調を確認しましょう。

活動量に見合った水分補給をしましょう

活動によるおおよその汗の量は、徒歩(炎天下・1時間)→720ml、激しいスポーツ(炎天下・1時間)→1800ml

大量の汗をかくことが予想される日は、スポーツドリンク等塩分とミネラルを多く含むものを用意しましょう。

【水分補給のタイミング】

運動前: 30～60 分前に 250～500ml 程度を数回に分けて。食事で塩分がとれているのでスポドリでなく、水でOK。

運動中: 15 分ごとに 200ml 程度。一度に大量に飲むと体内に吸収されず、尿として排出されてしまいます。少しずつ回数を分けて飲みましょう。**1 時間にトータル 1000ml**を目安にしましょう。

帽子をかぶりましょう

体温調節中枢のある頭部を守ることが大切です。帽子をかぶることで頭頂部の温度を 10 度低くすることができます。

汗拭きタオルを用意しましょう

スクールカウンセラーの小林先生からの生徒の皆さんへのメッセージです。



『自己成就的予言』という言葉聞いたことはありますか？

これは、心理学で「根拠がない思い込み（予言）をもっていると、無意識のうちにその思い込みを実現するような行動をして、自分の予言した通りの結果になる」という考えです。

例えば、その大学に受かる力はあるのに、「苦手科目があるので、〇〇大学に落ちるだろう」と思い込んでいると、無意識のうちに不合格のイメージにとらわれ、勉強をしてもなかなか集中できなかったり、学習意欲が落ちてしまったりして、残念な結果になることがあります。

もちろんポジティブな思い込みも『自己成就』すると言われています。「〇〇大学に受かって、憧れのキャンパスで勉強するんだ」という思い込み（予言）をもっていれば、やる気が出て、苦手科目を克服して合格する可能性も高くなるでしょう。できればポジティブな予言をして、自分の夢をかなえたいものですね。

誰でも、試験が近づくと「問題が解けなかったらどうしよう」と不安を感じたり、「良い点がとれないかも」と憂うつになったり、様々なネガティブな感情をもちます。ネガティブ感情自体は悪いものではなく、その感情をもちつつ目標達成に向けてコツコツ努力を続けることができているのであれば問題はありません。ネガティブ感情がずっと続いてやる気も出ないという方は、お気軽に相談室をご利用ください。

ご家族の方もお子様についてご相談がありましたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

スクールカウンセラー



相談室の利用方法

- ・9月の開室日： 6日(金) 13日(金) 20日(金) 25日(水) 27日(金) 30日(月)
- ・10月の開室日： 1日(火) 4日(金) 11日(金) 22日(火) 25日(金) 29日(火)
- ・利用時間：放課後（学校行事などのため、多少変更する場合があります）
- ・次の①～③のいずれかの方法で、申し込んでください。
 - ①クラス担任の先生など、身近な先生に伝える。
 - ②保健室の先生に伝える。
 - ③学校（保健室）に電話をする。電話番号（代表） 055-253-3525