

保健だより



甲府一高 保健室
2025年9月
No.6

夏季休業が明け、1 週間がたちました。身体は学校生活のリズムに戻ってきましたか？今年は特に残暑が厳しく、夏の疲れや屋内と屋外の温度差などから体調を崩しやすく注意が必要です。引き続き、熱中症予防をしましょう。

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日は救急の日です。

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。

もしも人が倒れていたら、命を救うのはあなたかもしれません！！

119番の通報後に救急車が到達するまでの時間は、約 10 分。

突然心停止をした人の救命率は、1分後に「AED」を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7～10%ずつ低下してきます。タイムリミットは10分。

- 1 傷病者に近づく前に周囲の安全を確認
- 2 意識の確認をし、協力者を呼ぶ
(119 番通報と AED の手配)
- 3 呼吸の確認。普段通りの呼吸でなければ胸骨圧迫開始

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

重要!

AEDの 使い方



臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



学校のAEDは ここにあります



校内3か所にあります

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

救急車を呼ぶべき？

迷ったら「#7119」または「055-223-1418」

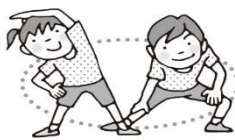
急なけがや病気の時、救急車を呼ぶべきか迷ったら#7119に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、状況を聞き、緊急性を判断したり病院を紹介してくれます。

ただし、意識がない、呼吸が止まりそうなどの時はためらわずに救急車を要請しましょう。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動 の メリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



持久走中の横腹の痛みを予防しよう。

原因は？

- ①消化しにくく食事（食物繊維や油物）
- ②内臓の揺れによる横隔膜の刺激
- ③浅い呼吸で内臓の血流不足
- ④オーバーペース

などが考えられます



予防方法

- ①運動前は、消化の良い物を食べる（バナナ・パン・おにぎり）
- ②準備体操で血行促進
- ③徐々にスピードアップし、痛み出したらペースを落とす
- ④深い呼吸を意識し、筋肉の緊張を緩める
- ⑤普段から腹筋・体幹トレーニングで筋力をつけておく

スクールカウンセラーの先生からの生徒の皆さんへのメッセージです。



みなさんは、『マインドフルネス』という言葉を知っていますか？

マインドフルネスとは、『今この瞬間に意識を向け、それを評価せずにそのまま受け入れること』です。

私たちは、「明日の小テスト、解けるかなあ」と未来のことを心配したり、「もっと前から準備をしておけばよかった…」と過去を悔やんだり、いつの間にか心ここにあらずの状態になりがちです。起きている時間の半分近くも、心ここにあらずの状態でいると言われていました。

過去や未来にとらわれずに、今この瞬間にだけ意識を向けること（マインドフルネス）により、ストレスへの対処ができるようになったり、集中力が増したりします。簡単な練習で、マインドフルネスを身に着けることができます。

そこで、『触るマインドフルネス』をご紹介します。手のひらで、身の回りの物をなでてその感触に気づきを向けます。水筒、タオル、紙、服、ペットなどをなでて『ひんやり、サラサラ、ふわふわ、ほかほか』などの感触を味わってみましょう。

相談室では、マインドフルネスの他、様々なストレス対処の方法を紹介しています。現状を少し変えてみたいという方、相談室を利用してみるのはいかがでしょうか？ カウンセリングでみなさんの行動を変えるお手伝いをします。

ご家族の方もお子様についてご相談がございましたら、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 よりも



相談室の利用方法

9月の相談日：2日（火）、4日（木）、18日（木）、25日（木）、30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