

保健だより No.3

令和3年9月24日
平戸高等学校

担当：鳥越 隆希（2-1）
永澤 佳奈（2-1）

まだまだ
注意！

秋の熱中症予防のポイント!!

コロナ編

日によって寒暖差が激しい今日このごろ。夏は連日の30℃に耐えられても、涼しい日が続いた後の雨の日などは湿度が急に高くなるため、25℃でも熱中症になることがあります。このように、体が涼しさに慣れてしまうと、体温調節機能が低下します。そのために起こるのが“秋の熱中症”です！

①マスクと水分補給

- ・マスクを着用しているときは、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給が大切です。
- ・マスクを外す場合は、できるだけ（1m以上）距離をあけましょう。

②エアコン使用時の換気

- ・エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。冷暖房時でも窓を開けて換気を行う必要があります。



③涼しい場所への移動

- ・少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが有効です。
- ・屋内に入れないう場合は、屋外の日陰や風通しの良い場所で休みましょう。

④日頃の健康管理

- ・N-CHATで体温・健康チェックを行っているので、発熱に早く気付けます。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

👍👍👍以上のことを意識して、コロナ感染と熱中症を阻止しましょう！！👍👍👍



ネットの使い方 自己チェック

あなたは
大丈夫！？

Instagram、YouTube、TikTok…ネットの世界は楽しい情報であふれています。しかし、使い方をコントロールできていないと、脳はドーパミンを出し続け、だんだん物足りなくなり、さらに刺激（ネット）を求めてやめられなくなっていく。この状態を「コントロールできなくなっている状態」＝「依存症」といいます。あなたはどうか？



OKゾーン

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている。
- 決めた時間にはやめられる。



グレーゾーン

- 勉強より優先してしまう。
- 決めた時間を過ぎることが…。
- よく「やりすぎ」と言われる。



危険ゾーン

- 睡眠をけずってしている。
- 決めた時間にはやめられない。
- スマホがないとイライラする。

依存してしまうと、食欲低下や睡眠不足、集中力の低下、会話力の低下などが起こります。皆さんも日頃のネットの使い方を振り返り、使いすぎないようにしましょう！！

つなごう、命のバトン。あなたの**勇気**が**命**を救う！！

～心肺蘇生法～

倒れている人
発見!!!!

大丈夫ですか!!

救急車を
呼んでください!
AEDを持ってきて
ください!!



119番通報とAEDの手配

【学校のAED設置場所】

- 体育館入口
- 事務室横渡り廊下

呼吸がないか判断に迷うときは、ただちに
胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始

強く!!
胸が5cm沈むように圧迫

早く!!
一分間に
100～120回

絶え間なく!!
中断は
最小限に

肘はまっすぐ、
垂直に押す!
人と交代する
ときは、中断を
最小限に!!

★コロナ流行中の注意点★

全ての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。

- 倒れている人がマスクをしていたら外さず、していなければ口と鼻に布を被せてから開始しましょう。
- 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施してください。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫と組み合わせで実施してください。感染の危険などを考え、人工呼吸を行うことにはためらいがある場合は、胸骨圧迫だけを続けてください。

もし、あなたの目の前で
人が倒れたらどうしますか?

救急車の平均到着時間は

8.7分

心停止から1分ごとに救命率は

7～8%下がります。

その間にあなたに
出来ることがあります!

AEDで除細動（電気ショック）



AEDが到着したら電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従います。

電気ショック後、ただちに胸骨圧迫を再開します。