保健通信　冬休み直前号

湯　高　保　健　室
令和元年１２月１９日

いよいよ明日から冬休みです。今年は元号が新しくなり、新たなことに挑戦してみた人や何か始めたという人もいたのではないでしょうか。湯本高校でも、校内文化祭や球技大会、芸術鑑賞会等たくさん行事がありましたね。来年も元気に充実した生活を過ごすためにも、自分が健康でなくてはなりません。睡眠不足や疲労蓄積も体調不良へとつながります。休みだからと言って油断せずに、早寝早起きの習慣をつけ、暴飲暴食せずに規則正しい生活を送りましょう。

12/2に『AED講習会』を行いました！

いわき市常磐消防署の方に協力をいただき、運動部の代表１１名を含め教職員対象の『AED講習会』を行いました。心肺蘇生・ＡＥＤの使い方・緊急時の対応・担架の正しい使い方について、救急隊の方が各班１名付いてくださり、９０分間行いました。一人ひとり助言をいただき、内容の濃い講習会となりました。

Q1　AED設置場所は分かりますか！？

A　ＡＥＤは、いつどこで必要になるか分かりません。必要となったときに迅速に対応できるよう、設置場所をチェックしておきましょう！

【　保健室　】と【　体育教官室　】にあります。

Q2　AEDが必要な状態ってどんな時！？

A　**①呼吸をしていない**
②呼びかけても反応がない
③死戦期呼吸をしているとき（しゃくりあげるような呼吸）

1つでも当てはまる場合は早急にAEDを！！！

↳正常な呼吸は「吸う・吐く」を繰り返すが、死戦期呼吸は吸うことしかできない呼吸のこと。

※　判断に迷ったときには、AEDを装着すること！
自動で心電図を解析してくれるため、必要かどうかを音声で案内してくれます。

保健室からのお知らせ

今年度の定期健康診断で治療勧告書をもらい、まだ受診をしていない人は、冬休みを活用して受診をしてください。また、「異常なし」だったとしても、体に異変を感じている人は、この機会に医療機関で受診しておきましょう。健康診断を受けることで終わることのないよう、自分自身の健康の保持増進を心がけてください。

感染性胃腸炎やインフルエンザと診断された際は、出席停止証明書を提出してもらう必要があります。学校に出席できるようになってから学校で配布しますので、担任の先生または保健室まで来てください。

１月の行事予定

１月　８日（水）　始業式
１月１４日（火）　学力テスト
１月２０日（月）　空気検査

カウンセラー来校日

１月　９・１６・２３・３０日
２月　６・２０・２７日

希望する人は、担任または保健室で予約をとってもらいましょう。

今年度残り７回です！予約がいっぱいになる場合があるので、今年度中に希望する場合は、早めに予約をしましょう！