冬休み前特別号

湯本高校保健室
令和3年12月8日発行

12月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなりましたね。気温が下がり、免疫が落ちてくると風邪を引きやすくなります。先週でテストも終わり、ほっとしていると思いますが、楽しい冬休みを迎えるためにも、日頃から手洗いうがい・手指消毒を忘れずに行いましょう。

★ 冬 休 み の 過 ご し 方 ★

◆夜更かし、朝寝坊に注意！

生活のリズムが崩れると心も身体も不調になります。楽しい冬休みにするためにも、規則正しい生活を送りましょう。

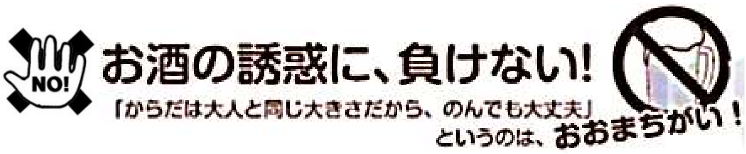
◆危険な誘惑に注意！（お酒、煙草、薬物など）

未成年で飲酒や煙草を行うことは法律で禁止されています。

また、10代は心身ともに成長の途中です。成長過程で飲酒や煙草を吸ってしまうと、脳障害や肺癌になってしまうリスクが高くなります。もし、身近な人にお酒や煙草を勧められてもきちんと断る強い意志を持ちましょう。

◆不審者や事故に注意！

冬は日が暮れるのが早くなります。暗い道は通らず、明るい道を通って帰宅するようにしましょう。外出先での事故(車や自転車等)にも十分気を付けてください。



【肝臓】

未成年でお酒を飲み始めると…

肝臓に負担がかかり、アルコールを分解する働きが未熟なので、肝臓で処理しきれないアルコールが体の様々な臓器に障害を起こします。

【脳】

肝臓で処理しきれなかったアルコールが、脳に悪影響を与えます。（**記憶力の低下**、**思考力の低下**、**判断力の低下**、**意欲の低下**）うつ状態になることもあります。

【性ホルモン】

未成年の飲酒は、性ホルモンのバランスにも影響を及ぼします。男性では性的不能、女性は月経が遅れたりすることがあります。

★加湿空気清浄機★
活用していますか？！

教室に置いてある、加湿空気清浄機は**毎日水を取り替える**ようにしましょう！水をそのまま放置してしまうと、タンク中の水に雑菌がたまってしまいます。

1月　カウンセラー来校日

1月13日(木)

1月 20(木)

1月27日(木)

AEDの使い方を知っていますか？

AED は、いつどこで必要な場面に直面するか分かりません。いざという時のために、AED の使い方をおさらいしておきましょう！

コロナ禍における救命処置～AED の使い方～

①傷病者を発見したら、反応の確認。(肩を優しく叩いて、大声で呼びかける)

※反応の確認の際、あまり顔を近づけすぎないようにする。

↓

（反応なし）

↓

②大声で助けを呼ぶ(１１９番通報、AED の要請を周囲に伝える)

※あなたは１１９番をお願いします。あなたは AED を持ってきてください。など相手を指名すると良い。

↓

③気道の確保(普段通りの呼吸はあるか)

※顔を近づけすぎないようにする。

↓

(普段通りの呼吸なし)

↓

④胸骨圧迫を開始(口と鼻を覆うように布などをかける)

※傷病者がマスクを付けていれば、そのまま胸骨圧迫を行う。

※胸骨圧迫は３０回行う。

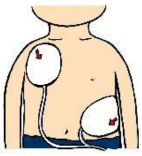
※<u>コロナ禍により人工呼吸は行わない</u>

↓

AED 到着

↓

⑤AED 装着・自動分析



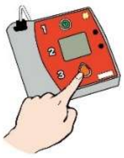
※電源を入れ、パッドを傷病者の肌に密着させる。

※自己分析をしているときは、傷病者から離れましょう。

（傷病者が女性の場合、周りの傍観者からの視線を守りましょう。ストールやタオル、ついたてなどを使用して視線を遮る工夫をすると良い。）

↓

⑥ショックが必要



↓

⑦電気ショック１回

※誰も傷病者に触れていないか再度確認。

↓

救急車が到着するまで、胸骨圧迫を続ける。

～救急車が到着するまで～
AED は２分ごとに解析をしてくれます。AED の指示に従って、救命処置を続けましょう！