

ほけんだより 9

鹿児島工業高等学校保健室

2学期がスタートしました。

どんな夏休みを過ごしましたか？

まだまだ暑い日々が続きますので、引き続き熱中症対策をして過ごしてください。

何かにチャレンジした人も家でゆっくりした人も、2学期へ向けてのパワーに切り替えていきましょう(^_^)

★ 9月9日は、救急の日



- ①会議室前
- ②体育教官室入口
- ③伊敷グラウンド
(弓道場下)
- ④鹿工寮

いざというときのために、一度確認しておきましょう。

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。

救 火事ですか？ 救急ですか？
子 救急です

救 どうしましたか？
子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？
子 ○○市○○番地です。近くに○○があります

救 名前と連絡先を教えてください
子 ○○です。電話番号は○○○○○○です

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



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

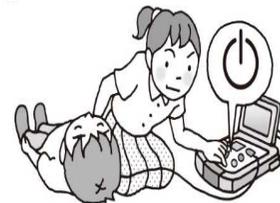
「強く」「早く」「絶え間なく！」

➤ 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。



ネットは、便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれることがあります。

なりすましの被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が起っています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う=信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



★ 災害共済給付金請求手続きはお済みですか？

保健室で手続きをしてから書類をそのままにしているいませんか？受診した月から2年間経過すると時効になります。手続きを忘れていた人は、9月に済ませましょう。御不明な点がありましたら保健室まで御連絡ください。



※ 対象は、学校管理下での負傷に限ります。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



★ カウンセラー来校日

9月12日(火)・・・13:30～16:00

10月17日(火)・・・13:30～16:00

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。

