

保健だより 9月号

伊万里実業高校（商業キャンパス）

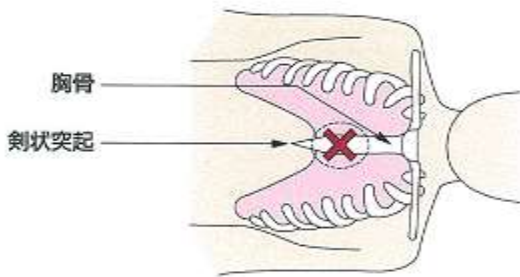
保健室 令和4年9月22日

9月9日は救急の日 この日は“救急について知ろう”という日です。大阪市ホームページ「いざという時の応急手当」から家族や友達の命を救う行動を学びましょう。

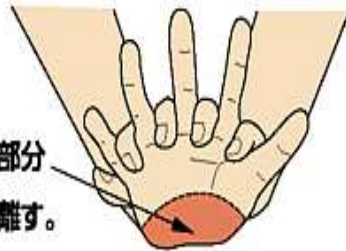
もし、人が倒れていたら

- ① 大きな声で助けを呼び、人を集めます。
- ② 集まった人に救急車とAEDを依頼します。
- ③ 呼吸をしているか確認します。
- ④ 呼吸をしていない場合は胸骨圧迫を開始します。
胸骨圧迫の押さえる位置は胸骨の下半分です。
胸部が5センチ沈むくらい、テンポは1分間に100～120回のテンポでの圧迫です。

図のX印の位置



圧迫する部分



下になる方の手の指は、胸から離す。

- ⑤ AEDが到着したらAEDの電源を入れます。
その後はAEDの音声メッセージに従い行動してください。
- ⑥ 救急車が到着し、救急隊員に引き継ぐまで胸骨圧迫を続けます。
呼吸や心臓が止まると数分で脳細胞へのダメージが起き、命をおとすこととなりますので、周囲の人と協力して、早く、強く、絶え間ない、胸骨圧迫を行って、あれば、AEDを使用して命を救う行動をとりましょう。
伊万里市でも救急講習会が開催されています。

だれか救急車を呼んで！
AEDを持ってきて！



●回復体位のとらせ方

呼吸をしていたら、嘔吐物により窒息しないよう、このような体位にする。

これは回復体位といい、下あごを前に出し、上側の肘を曲げ、上側の膝を約90度に曲げて傷病者が後ろに倒れないようする体位です。

離れてください



保健室の利用のトップ “頭痛”について



保健室の利用のトップは頭痛です。あなたは、どんな時に頭が痛くなるか、わかっていますか？

特に病気はないのに繰り返し起きる頭痛は、「**一次性頭痛**」と分類されています。

【一次性頭痛の種類は6つ】当てはまる頭痛はありますか？

緊張型頭痛	片頭痛	群発性頭痛
痛む場所は頭の両側です。痛みは毎日、または週に数回起こり、しめつけられる圧迫されるような痛みがあります。頭痛以外には肩こり、めまいがあります。	痛む場所はこめかみ部分の片側が多いです。(時に両側もあり) 数日から1か月に一回程度ズキンズキンとした拍動性の痛みがあり、吐き気や嘔吐、音や光に過敏になります。	痛みの場所は片側(目の奥)です。1～2か月間に集中して毎日起こります。突き刺す・えぐられるような激痛みでじっとしてられない激痛です。
マスク頭痛	ステイホーム頭痛	天気痛
コロナ禍で、マスクを長く着用することから、頭痛を感じる人が増えています。 耳に負担がかかる、マスクの内側で温度、湿度が上がり酸素が不足し二酸化炭素が増加することが頭痛を引き起こします。	在宅ワークでデスクワークに適していない場所で仕事をする、身体を動かさない、家族で過ごす時間が長くなることによる家事負担などで疲労やストレスにつながる要因です。	気温や湿度、気圧の要素が原因です。気圧の変化で体の平衡感覚をつかさどる内耳が過剰に反応し症状を起こします。 「天気痛」のチェックリスト <input type="checkbox"/> 雨が降りそうだとわかる <input type="checkbox"/> 季節の変わり目は具合が悪い <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをしやすい <input type="checkbox"/> 耳鳴りがしやすい <input type="checkbox"/> 耳抜きが苦手 2つ以上が○なら該当します。

改善方法>規則正しい食事、睡眠を十分にとる、有酸素運動、趣味などリラックス、湯船につかる

対処方法>痛みが強くなる前に自分に合った「鎮痛薬」を飲むこと。※保健室では用意できません。



10月6日(木) 性教育フォーラム 3人の外部講師決定

年に一度の“性に関する指導”は、例年多くの外部講師を招いて開催していますが、今年は3人来てくださいます。1年生は鹿島市の助産師である坂口様、2年生は伊万里警察署の生活安全課様、3年生は、さが・こどもを守る会の山崎様に決まりました。男女の体のしくみ、生殖、円滑な関係性、それにまつわるトラブルなど専門家から貴重な話をさせていただきます。しっかり聞いて生きる力にしてほしいと思います。