

保健だよい



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和5年12月1日

県内インフルエンザ流行発生「警報」継続中

引き続き、感染対策、体調管理、寒さ対策を行いましょ。

12月といえば、大掃除。「めんどくさいなあ〜」と思っけていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッと良くなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物(ラブレター✉️? 写真? お金?)が見つかるかも!!

一年の区切りをつけて、新しい年をより良い状態で迎えるためにも大掃除はリフレッシュ効果があります。また、大掃除は感染症などの感染拡大を予防します。日々の掃除を意識的に行って、校内や家庭内での感染拡大をしっかりと予防しましょ。

大掃除の後の手洗いはしっかり泡立て洗い流してください。



泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

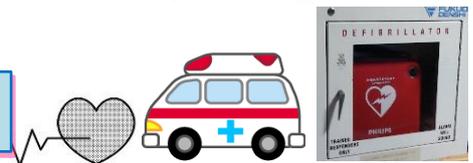
心肺蘇生法・AED講習を行いました! 11月13日(月)実施

道で倒れた人を発見した時、突然、身近な家族や大切な友達が意識を無くした時、私たちは何ができるのか。人の命を救うためにどう動いたら良いのか。4年生を中心に3グループ(路上の男性、女性、給食後のアナフィラキシー症状)に分けて、それぞれ救命活動が取れるか演習してみました。

佐賀広域消防局(西分署)の方々を講師に迎えて、それぞれグループの演習結果を指導していただき、更に講義と実習を学習したことで、救命処置の手順、AED操作方法を学ぶことができました。

<みなさんの感想を一部紹介します。>

- 今日の心肺蘇生・AED講習を受けて、僕は人が倒れていたり苦しんでいる人を見かけたら、すぐに助けて、自分ができることを精一杯して、その人を救いたいです。今日学んだことを一生忘れずにします。
- AEDの使い方がわかって良かった。女性の方が倒れている場合の対応が難しいと思いました。プライバシーを守りながら人命救助を行わないといけないことを学んで良かったです。周囲の安全をしっかりと、胸骨圧迫の前には呼吸の確認が大切ということ学びました。電極パットを貼るときに胸毛が多い人だったら予備の電極パットが入っているので、最初のパットで胸毛を除去して予備を使うということ学んで良かったです。
- 胸骨圧迫が思った以上に大変だった。女性、男性に限らず、人が倒れているのにスマホを向ける人はいるので、その人のことも考えなくてはならなくなって、世知辛い世の中だと思う。





○ 今回の講話を聞いて思ったことは、自分は自動車学校で一回やったことあったけど、2年ぶりにやると全然覚えてなく、改めて勉強になり、胸骨圧迫、AEDの使い方を間近でプロの人達から教わるのができたので良かった。この先、もしも救助しなくてはいけないこともあるかもしれないので、今日教わったことを忘れず、人助けをしていきたいと思った。

○ 今日は3パターンの講習会がありました。男性と女性、アナフィラキシーでした。僕たちは女性の方でした。まずは胸骨圧迫をする前に呼吸を10秒間確認することを指摘されました。また、女性なので目隠しすることも言われました。いろんな役割に分かれているので、他の人達との協力が大切だなと思いました。

○ 心肺蘇生を人形を使って実際に初めて行った感想は、肘を曲げないように、左手の上に右手を重ねて1、2、3の合図で交代して始めるということをはじめて知って、こんな感じでやるんだと思いました。胸骨圧迫を初めてやって、とてもいい経験をしたなと思って、やってよかったです。胸骨圧迫は1分間に約100回するということも初めて知りました。まず初めに呼吸の確認をしてから胸骨圧迫をする。AEDのやり方や胸骨圧迫などのやり方を勉強できてよかったです。



○ 心肺蘇生・AED講習を受けて感じた事は、もし自分がそういう場面に直面した時、今日の講習の先輩を見習い、二次被害を出さず、冷静に対処したいと思いました。



※改めて万が一に備えて、もう一度本校内のAED、担架、車いすの設置場所(保健だより9月号掲載)を確認しておきましょう。



12月1日は **世界エイズ予防デー**

相談
検査

佐賀県 性感染症

検索

ただ **正しい知識を!!**
エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所ですつることはありません。

- ・会食 ・握手 ・会話
- ・せき、くしゃみ ・トイレ(便座)
- ・プール、お風呂

ただ **正しい知識をもつことが何よりも大切**で、効果的な予防にもつながるのです。

☆佐賀中部保健福祉事務所☆

毎週火曜日 ※予約不要

毎週検査時間が違うので、検査を受ける場合はスマホで「エイズ検査 佐賀県」と検索すれば、検査時間ができます。

保健師の問診後、採血のみ(だいたい15分くらい)
クラミジアや梅毒検査も受けられます

HIV検査の流れ

- 1) 2階の受付
でアンケートと順番札を
- 2) 簡単な問診
- 3) 申し込み用紙へ記入
(匿名)
- 4) 採血
- 5) 待つこと1時間
- 6) 検査説明

