



2 学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。なかなか切り替えができないという人は、まず、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べることをしてみてください。今月末にはこぶし祭もあります。学校行事に全力で取り組むためにも、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう！

新座総合技術高等学校 保健室 H30.9.3



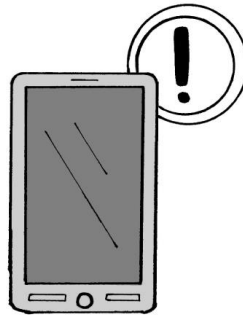
緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ① 119 番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ② 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③ どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④ 自分の名前、現在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤ 救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥ 救急車が着いたら救急隊員に患者の状況
(容体、行った手当、持病など) を詳しく伝えます。



◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- 通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- 転送のための空白（音声が無い）があっても、切らずに待つ
- 救急車の目的地が分からなくなるので、現場を離れない
- 途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- 通話終了後も、しばらくは電源を切らない



カラダのチカラ！ 『自然治癒力』を高めよう

私たち人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力』といいます。膝を擦りむいても、少し熱っぽくても、ある程度の時間がたつと治るのはこの力によるものです。また、重いけがや病気で薬を使ったり手術をしたりする必要がある場合でも、どのくらいの自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってきます。

自然治癒力を高めるには？

自然治癒力を高めるためには、十分な栄養と休養、また適度な運動で血行を良くし、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠（休養）」「運動」を普段から続けることが、病気やけがの予防、そして早期回復にもつながるということです。

皆さんも、生活習慣を見直して、自然治癒力を高め、けがや病気に負けない元気な体を作りましょう！



AEDと担架の場所を確認しよう！

重要！

【AED:2 箇所 / 担架:4 箇所】



- 職員玄関
- 体育館 2 階通路



- 保健室前廊下
- 体育館 2 階器具庫
- 実習棟 3 階通路
- プール管理室奥

7月19日(木) 学校保健委員会を開催！ テーマ:「普通救命講習Ⅰ」

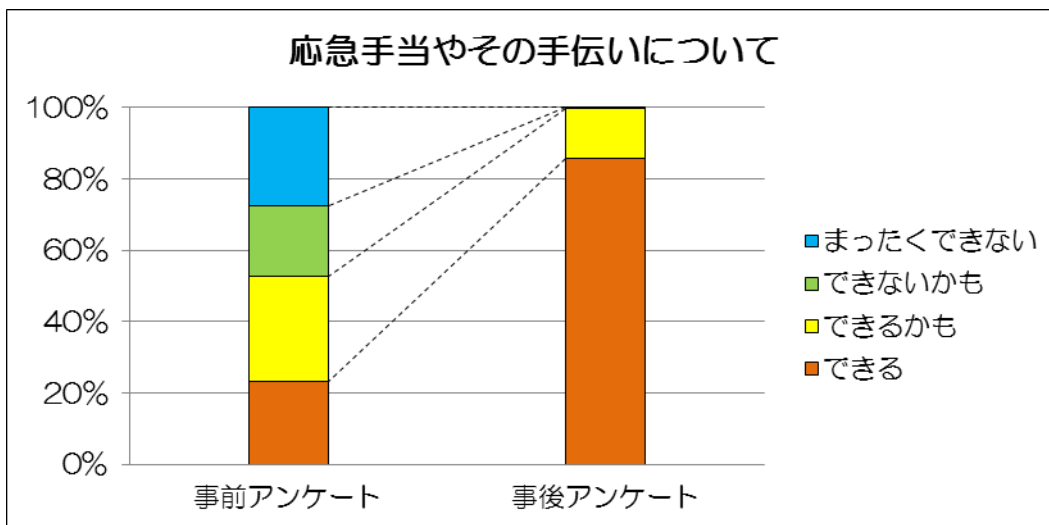
今年度の学校保健委員会は、保健委員役員、各運動部代表、PTA会長さん、教職員、合計32名が参加しました。

新座消防署片山分署の救急隊のみなさんを講師に迎え、「普通救命講習Ⅰ」(心肺蘇生やAED、異物除去、止血法等)について学びました。



また、普通救命講習Ⅰに含まれる応急手当やその手伝いについて、それぞれ「まったくできない」「できないかもしれない」「できるかもしれない」「できる」の4段階で、事前アンケートと事後アンケートを実施しました。

その結果、全体的に「できる」の割合が大幅アップ！みなさんが真剣に講習に取り組んでくれた成果が出ていますね。



参加者の感想より (一部抜粋)

- 一番最初のビデオを見て、突然死を知って、とても切なくなった。いつどこでだれに何がおこるかわからないので、自分が動けるようにしたいと思った。
- 最初は全くできなくて不安だったけど、救命士さんのわかりやすい教え方のおかげできるようになりました。
- AEDも意外と自分一人でできるんだな、と思いました。
- 昔、講習を受けたことがあるのですが、その時よりも技術と知識を身につけることができました。
- 部活や私生活でもし倒れている人がいたりしたら、声をかけたり、できることをやりたいです。



..... みなさんも救命講習を受講してみませんか?

★ぜひ受講してみたい!という人

「普通救命講習Ⅰ」「上級救命講習」など(消防本部)

「救急法基礎講習」「救急法救急員養成講習」など(日本赤十字社)

それぞれのHP等で日程をチェック!

★興味はあるけど、受講はちょっと……という人

「心止村 湯けむり事件簿」

(減らせ突然死プロジェクト/日本循環器学会)

サスペンスドラマ仕立てのゲームで遊びながら、AEDを使った救命方法を学べます。試しに挑戦してみてください!



.....他にもいろいろありますよ。くわしく知りたい人は保健室へ。