

ほけんだよりが

平成29年9月13日 第6号
春日部市立大増中学校 保健室

2学期がはじまりました。9月は夏から秋への季節の変わり目です。昼間は暑くても朝や夕方には思ったよりも涼しくなる、そんな日が続きます。体調管理には気をつけましょう。疲れがたまらないよう、ゆっくりお風呂につかり、栄養のある食事をとり、十分な睡眠をとりましょう。

夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

明日の準備は寝る前にする！



30分早くふとんに入る！



朝 10分早く起きる！



朝ご飯をしっかり食べる！



登校前にトイレに行く！



少し早めに家を出る！



Q.大増中の AED のある場所を知っていますか？？

A. _____

答えは 1 番下にあります ↓

AED を使用することで、命を助けることもあります。「AED 持って来てください」という声にすぐさま反応できると良いですね。

A.職員室の後ろのドアにあります。

9月9日は“救急の日”

けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

洗う

感染症の可能性がある
ので、傷口はすぐに洗
い流し、清潔な布やば
んそうこうで覆います。

押さえる

すり傷や切り傷で出血
している場合は、布な
どを当てて上から押さ
えて血を止めます。

冷やす(打ぼくやねんざ)

打ぼくやねんざをした
ときは、氷水で冷やし、
痛みがひくまで動かさ
ないようにします。

冷やす(やけど)

やけどの場合、痛みが
ひくまで10分以上冷や
します(広い範囲の場
合は10分程度)。

©少年写真新聞社 2017

<<AED とは>>

心肺停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かく震えることによつて、血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、適応でないものがあります。AED とは心臓が正常に動いているのか、電気ショックは必要なのかを判断し、電気ショックを行うことで心臓のリズムを元に戻す器械です。

AEDの使い方

①反応を確認(意識と呼吸)



③AEDの電極パッドを貼る



②救急車を呼び、AEDを手配



④ボタンを押し、電気ショックを



©少年写真新聞社 2017

学校保健委員会だより 《第2号》

～薬物乱用防止教室～

9月8日(金)に第2回学校保健委員会として「薬物乱用防止教室」を開催しました。薬物乱用防止指導員 花田憲博 先生からお話を頂きました。

薬物乱用や未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。誘われても「NO!」ときっぱり言える人になりましょう。もし、ひとりで解決できず、困った時は、家族や先生、警察に助けを求めましょう。



～生徒の感想～

どれほど危険ドラッグは危ないのか、どれほど周囲の人に迷惑をかけるのか改めてよくわかりました。

薬物の誘いを受けても決して受けず、誰かに相談したいと思いました。

また、自分の気持ちを大切に、日頃から強い気持ちを持って生活したいです。

1年2組 K.T.



これから先、いつ薬物に誘われたりするか分からないので、今日学んだ、「断る」ということを常に意識して生活していきたいと思った。また、友達が間違った行動をしたりしたら、今回の話をしっかり思い出して、薬物乱用にならないような声かけをしていきたいと思った。

「自分の近くに薬物の危険はいつも潜んでいる」ということを意識して、常に正しい判断をしながら、これから先、生活していきたいと思った。

2年1組 R.A.

普段から、危険な場面にあわない様にするために、しっかり話す相手を決めて、危険な場面に遭遇する原因にならないことを考えて行動していきたいです。

危険ドラッグや薬物はとても危険ということが、持っているだけでもダメということが分かりました。

人生を楽しく生きていくために、苦しんだり悩んだりした時には、薬物に手を出すのではなく、壁を乗り越えていきたいです。

3年2組 M.O.

1 1回だけでも乱用!

ルールや法律から外れた目的や方法で使用するを「薬物乱用」といいます。医薬品においても、用法や用量というルールを守って使用することが重要です。

2 乱用が大切な脳を傷つける!

呼吸困難・怪我が増える・事故を起こす・妄想・幻覚・正しく認識できない・感情のコントロールができない等の症状があらわれます。また、再乱用のリスクが高くなります。

3 あなただけの問題ではない!

「家族間での争いが増え家庭が崩壊する」、「金銭トラブル増え周りの人から信頼を失う」、「覚醒剤を買うためにお金が必要になり犯罪に手を染めてしまう」などします。

4 大切な自分を守るために!

薬物乱用の誘い言葉は全部ウソです。騙されずに、『きっぱり・はっきり』と断りましょう。たとえ友達から誘われたとしても、勇気を持って断りましょう。悪い物を勧めてくる友達は本当の友達ではありません。

5 悩んだ時は、まず相談!

困った時は1人で悩まず相談をしましょう。家族や先生、地域の「精神保健福祉センター」等相談しやすいところに早めに相談しましょう。

