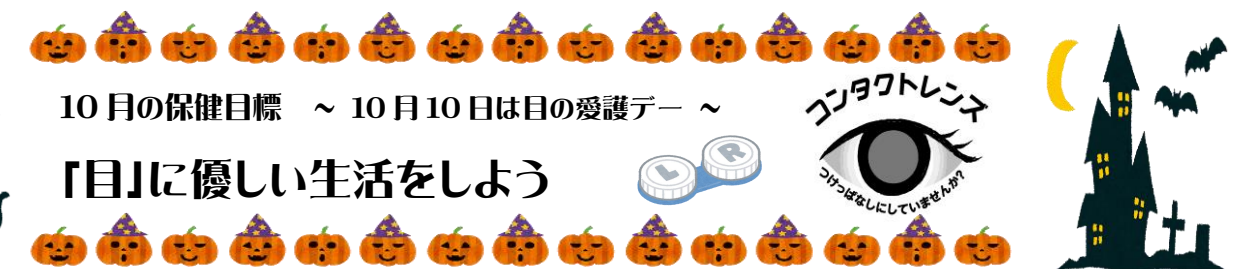


北陵校
保健室



暑かった夏も終わり、あっという間に10月です。厳しい暑さが続いた今年の夏でしたが、10月に入り、涼しく過ごしやすい日が多くなりましたね。

10月は、研修旅行・修学旅行・遠足と、各学年で楽しい行事が控えています。楽しい思い出となるはずの行事が、体調不良で楽しめなかった…。参加できなかった…。なんてことのないように！今のうちから上手に体調管理をしていきましょう(*^^*) ♪♪

心肺蘇生法講習会を開催しました

9月6日（木）に、真岡消防署の方々に来ていただき、心肺蘇生法講習会を開催しました。心肺蘇生法やAEDの使い方など、多くの先生方と各運動部の代表生徒たちが一緒に勉強しました。



一次救命処置 (BLS) の手順

倒れている人を発見したら…

- ① 反応の確認**
肩を叩いて大声で呼びかける
- ② 通報**
周りの人に119番通報・AEDの手配を頼む
- ③ 呼吸の確認**
胸とお腹の動きで呼吸があるか確認（10秒以内で素早く判断）
- ④ 呼吸がなかった場合すぐに胸骨圧迫を開始する**
「強く（少なくとも胸部が5cm沈むまで）」
「速く（100回/1分間程度の速度で）」
「絶え間なく（救急隊に引き継ぐまで絶え間なく）」
（胸骨圧迫 **30**：人工呼吸 **2**）
- ⑤ AEDが到着したら**
電源を入れ、イラストの通りパットを貼る
ショックが必要な場合、AEDの指示に従う
（→解析中・ショック時には必ず離れること）
ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開する
（→パットは貼ったまま10秒以内で素早く再開）

AED

本校のAEDは
体育教官室にあります
もしもの時のために設置場所を
確認しておいてください

コンタクトレンズを使うときの注意

装用時間を守る
(終日装用レンズをつけたまま寝ない)

使用期限が過ぎたレンズを使い続けない

定期検査を受ける
(異常を感じたときはすぐに受診する)

洗浄・すすぎ・保存など、指示されたケアを適切に行う

最近、ソフトコンタクトレンズの利用者に、アcantアメーバ角膜炎という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に交換することが大切です。

もう受診は済みましたか？

～ 受診勧告書を受け取った人へ ～

健康診断結果で、受診勧告書を受け取った人で、まだ受診していない人は、早めに医療機関を受診してください。既に受診報告書が保健室に提出されている人数は、「視力：54人／124人中」「歯科：51人／240人中」「耳鼻科：41人／114人中」（10月1日現在）です。特に歯の治療報告が済んでいる人が少ない状況です。まだ受診をしていない人を対象に、2学期中にもう一度、保健室で保健指導をする予定です。自分のからだです。しっかり自己管理できるといいですね(*^~^*)

北陵祭で食品を扱う時の注意点

菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理済みの食品に素手で触らない

菌をやっつける

- 食品の中心温度75～85℃で1分間以上加熱

菌を増やさない

- 提供直前に調理
- 前日仕込みは禁止
- 保存方法を守る

大切なのはこまめな手洗いです

「調理開始前」「トイレの後」「生肉・生魚などに触った後」「お金を触った後」「髪・鼻・顔などに触った後」等には、必ず手を洗いましょう！

石けんを泡立て丁寧に洗った後は、流水で洗い流し、水気を拭き取った後にアルコール消毒をしたら完璧です♪