



10月保健目標 元気な心と体で学校行事をむかえよう！

☆北陵高 保健室☆



1年の折り返し地点である秋分の日を過ぎ、あっという間に10月がスタートです！(^_^) 今月は、21日から3泊4日の日程で2年生が修学旅行、24日には1・3年生が待ちに待った遠足、さらに月末には北陵祭と行事が目白押しです！体調不良で参加できなかった…と、悲しいことにならないように、今から上手に体調管理をしましょうね。そして、テスト勉強も忘れず計画的に取組みましょう☆

心肺蘇生法講習会を開催しました！



9月26日、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。

心肺蘇生の効果

- ① 「胸骨圧迫」で止まった心臓の代わりに血液を全身に循環させる
- ② 「人工呼吸」で止まった呼吸の代わりに血液中に酸素を送る
- ③ 上記の①と②により、酸素を含んだ血液を脳や体の組織に送る



☆心肺蘇生をすることで、脳や体の組織に酸素を含んだ血液が送られます。

心肺蘇生は倒れている人の命を救うことに繋がるだけでなく、その後のスムーズな社会復帰にも大きな影響を及ぼします。



※1回につき
1秒かける

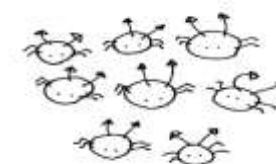
- ◆ 胸骨圧迫を30回「強く」「速く」「絶え間なく」
- ◆ 人工呼吸を2回
- ☆AEDが心電図を解析している間以外は、救急隊が到着するまで心肺蘇生の30:2を繰り返す！

学校祭で食品を取り扱うときの注意点



☆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



☆菌を増やさない！

- ・提供直前に調理
- ・前日仕込は禁止
- ・保存方法を守る



☆菌をやっつける！

- ・食品の中心温度
75～85℃で
1分間以上加熱

☆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。



調理担当のみなさん！検便検査を忘れずに！

検便検査は、北陵祭に訪れる多くのお客さんに安全で美味しい食品を提供し、楽しんでもらうために行う重要な検査です。万が一、調理担当者にも関わらず検便検査を受けなかった場合、当日の調理は一切できません。

回収期間は10/6（月）～8（水）を予定しています。業者から容器が到着次第、該当者に配布します。必ず、調理担当者全員が検便検査を受け、期間内に提出するようにしましょう！みなさんが作る北陵祭です。ご協力よろしくお願いします。

