

保健だより

9月号



2学期がスタートし、2週間が経とうとしています。今年の夏も暑い日が続いていました。クーラーが必要不可欠な毎日でしたね。熱中症などは大丈夫でしたか？まだまだ日中は、暑いが続いていますが、朝夕は涼しくなる日も増えてきました。熱中症にも気をつけなければいけませんが、季節の変わり目ということで、体調を崩しやすい時期にもなります。寒暖差などに注意しながら、体調管理を行い、学校行事などが増える2学期を充実させましょう！



いかり刻々、朝の生活リズム



11月1日に実施されるマラソン大会に向けて、体育の授業ではマラソン練習が始まってきます。本番では、太平山を含める7.9kmのコースを走ることになるので、練習でも気を抜かず、コンディションを整えましょう！

長距離走が始まります

大会の前は十分な睡眠をとり、朝食や昼食でエネルギーを蓄えておきましょう。また、寒い中体が硬くなっていますので、けが予防のためにしっかり準備運動を行って、体を温めましょう。また、持病を持っている人は事前に医師に相談しておきましょう。



靴擦れを防ぐため、履きなれた靴を履き、ひもをしっかりと締めてからスタートしましょう。

こんなときは…



体調不良のときや、運動中に苦しくなったり、めまいや吐き気などを感じたりしたときは、無理をせずに休みましょう。



令和元年 9.10発行 文責：工平



栃木農業高校では、本校・事務室前と岩舟農場職員室に設置されています。皆さんが使用する場合や先生に持ってきてほしいとお願いされるかもしれません。覚えておきましょう！

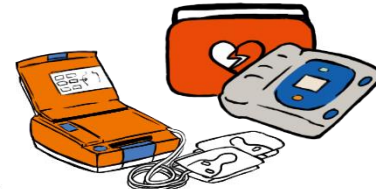
AED（自動体外式除細動器）の使い方

電源を入れる



AEDを傷病者の頭の近くに置き、電源を入れます（ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります）。

機種によって使用法が多少異なるので、音声指示に従います。



パッドを貼る



傷病者の衣服を開き、2枚の電極パッドを皮膚にしっかりと密着させます。1枚目は胸の右上、もう1枚は胸の左下側に貼ります。

パッドを貼るときの注意点

- ・汗やプールの水などでぬれているときは拭きとります
- ・ペースメーカーが埋め込まれているときは、胸の出っ張りを避けて貼ります
- ・貼る位置に貼り薬が貼られているときは、はがして拭きとります
- ・胸毛が多い場合はパッドで毛を取り、新しいパッドを使用します

心電図の解析

電源パッドが皮膚にしっかりと貼られると、自動的に心電図の解析を始めます。「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れたら、ボタンは押さずに胸骨圧迫を再開します。



ボタンを押し、除細動



「傷病者から離れてください」という音声メッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



9月20日(金)献血バスが来ます



献血に協力してもらう皆さんには、同意書を提出してもらいました。当日は、指定された時間に会議室へ集合をお願いします。当日、献血に協力できるよう、睡眠・水分不足や欠食、体調不良などにならないよう管理してください。ご協力よろしくお願いします！

