



保健だより



2026 年 9 月 7 日

五所川原第一高等学校

2学期が始まりました。夏休みは有意義^{ゆういぎ}に過ごせましたか。夏休み気分が抜けていない人が多いと思います。まだまだ暑い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとって2学期も元気に過ごしましょう！それと、この間の大雨で道が浸水した所を通る際は気を付けましょう。

今年はインフルエンザ感染が平年より早く流行し始めているので手洗い・消毒・マスクの着用を推奨します。いつもと違い、体調がおかしいなと感じたら病院受診をしてください。

<9 月 9 日は救急の日>

救急の日を機会に、学校の AED の場所や正しい使用タイミングについて考えてみましょう。

学校の AED の設置場所
☆一階生徒用トイレ前



場所を覚えよう！

AED とは→AED(自動体外式除細動器)とは、心臓が痙攣^{けいれん}し血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

AEDの正しい使用タイミング

1.周囲の安全確認 周囲を見渡す 安全確認!	2.意識の有無を確認 大丈夫ですか! 肩を軽くたたく	3.助け・応援を呼ぶ 大声で AEDをもってきて! 119番お願いします!
4.呼吸の有無を確認 呼吸確認 胸と腹の動きは..	5.胸骨圧迫と人工呼吸 胸骨圧迫 30回 + 人工呼吸 2回 繰り返し実施	6.AEDを使用 音声ガイドに従う 離れてください!

【救急車の呼び方】

- ① 119 番に電話をかける
- ② どこで・誰が・どんな状態かを伝える
- ③ 自分の名前・現在地・電話番号を伝える
- ④ 救急車が来るまでにやるべきことについて指示を受ける
- ⑤ 救急車がついたら救急隊員に患者の状態を詳しく説明する



【心臓マッサージの方法】

【強く】胸が5cm沈むように圧迫する

【早く】1 分間に 100～120 回のテンポ

【絶え間なく】中断は最小限に



呼吸停止状態、正常な呼吸や胸と腹部の動きが 普段どおりでない場合は胸骨圧迫を行います。倒れている人の胸の真ん中に手のかかとの部分を重ねてのせ、肘を伸ばしたまま真上から強く(胸が約 5 センチ程度沈むまで)押してください。押した後は瞬時にその力を緩めますが、手が胸の真ん中から離れないよう、ずれないようにします。これを1分間に 100～120 回の速さで繰り返し続けます。

🌻 9 月のスクールカウンセラー来校日 🌻

9月10日(木)

よろしくお願いします 🌻

