



# 保健室・相談室便り

平成29年9月号  
甲府西高校 保健安全部

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ残暑が厳しいですが体調を崩したり、無理をしていませんか？とりわけ、この時期は心身を休める時間、睡眠をしっかり取ることを意識してほしいと思います。しっかりとした休養はストレスに強い身体作りに繋がります。

## 9月9日は救急の日！知っていますか？AEDのこと

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんを起こして血液を送ることができなくなった状態の心臓に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。2004年7月から一般の人も使うことができるようになり、病院や救急車はもちろん、駅、デパート、公共施設など、人が多く集まるところを中心に設置されています。

**Q1** AEDって難しそうだけど誰でも使えるの？

**A1** 音声メッセージが流れるので、そのとおりにすれば誰でも安全に使えます。

**Q2** AEDを使うのは、どんな時？

**A2** 意識がない時、呼吸の様子がおかしい時に使います。

**Q3** AEDが必要ない時に、使ってしまったらどうなるの？

**A3** 必要ない時は、「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るから、安心してください。

本校の

AED



設置場所

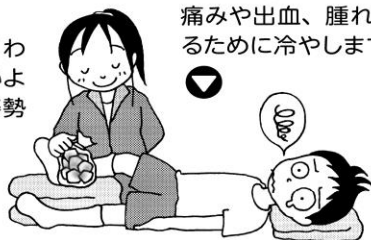
- ①南館3階・選択3B教室西側壁面
- ②北館1階事務室西側壁面
- ③体育教官室

## 救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

**R** Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



**I** Aインシング (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

**C** コンプレッション (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

**S** サポート (支持) もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



**P** プロテクション (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



**E** エレベーション (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

# あなたと家族が必要な物を・・・災害に備えよう

近年の自然災害を受けて防災意識が高まる中、非常持ち出し袋に防災用品をまとめた「防災セット」が市販され常備する家庭も多くなってきています。しかし、せっかく用意しても中身を確認せず、そのままになっていませんか？一般的な非常持ち出し袋には、避難時にすぐ持ち出すべき物品（水、食料、救急医薬品、懐中電灯、ラジオなど）が揃っていますが、誰もが必要と思われる物にしばっているため、個人のニーズに合っているとは限りません。例えば、普段飲んでいる薬やメガネなど、生活で必要不可欠な物があれば、各自で準備しておく必要があります。避難所等でしばらく生活することも想定し、自分や家族に必要なと思われる物を準備しておきましょう。

＜チェックしてみよう＞

- 非常持ち出し袋や備蓄品をしっかりと準備していますか。  
(個人で必要な物の準備、水・食品の賞味期限の確認など)
- 避難場所や避難経路を把握していますか？  
(複数確認しておくことが大切)
- 家族でルールを決めていますか？  
(落ち合う場所や連絡方法、誰が何を持ち出すのかなど)



## 相談室便り 9月号



1位 8月28日、2位 12月25日、3位 8月21日、4位 12月11日、5位 9月3日・12月24日 この上位5日が何をさすかお分りでしょうか？ 実はこの日付け、中高生がストレスを強く感じると答えた日にちです。これはある調査が中高生を対象に10年間、ストレスチェック分析をして得た結果です。さらに私の手元にはストレスの高い日 TOP 20があり、上位5日と同様に夏休み後半と12月にストレスを感じるという日付が並んでいます。12月にストレスを感じる理由としては、学期末の終わりに結果が出る不安や周囲の進路状況と自身を比較して感じる焦りなどが挙げられます。もしくはクリスマスが期待外れになってしまうこともあるかもしれません。

さて、今月の相談室便りでお知らせしたいのは、学生の場合、7～9月の時期が一番ストレスが高いということです。この時期は、非常に暑い時期でもあり、「体調面」のストレスもかなり影響しているといわれています。夏の疲れがたまり、課題に追われ、夏休み明けへの不安も出てきます。このような状況の中でストレスを感じない人の方が少ないのではないのでしょうか。究極のストレス解消法は残念ながらありませんが、「午前中の日差しを浴びる」「SNSをアンインストールする」「やるべきリストをつくる」「甘いものを控える(疲れたとき＝甘いものはNGとの報告があります)」「外でからだを動かす」「スマホ・携帯・PCから遠ざかる」「食べ過ぎない＝空腹を感じる」などはその気になれば簡単にできる解消法です。それでもなかなか気持ちが晴れない人は遠慮なく相談室を利用してください。

9月 相談室開室日時		
9月	4日(月)	14:30-18:00
	5日(火)	9:00-18:00
	13日(水)	12:30-18:00
	15日(金)	12:30-14:30
	20日(水)	14:30-18:00
	22日(金)	14:30-18:00
	28日(木)	11:30-18:00
	29日(金)	9:00-18:00

ご家庭からの話もお聞きます。心配に大も小もありません。気になることがありましたら、ぜひ相談室をご利用ください。ご利用の際は保健室や担任の先生へお伝えください。