

9月の保健だより

科学技術高校定時制
令和7年9月1日

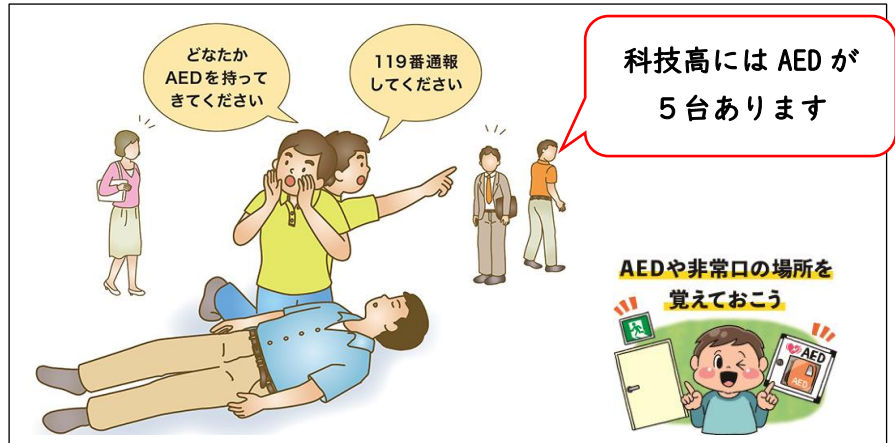
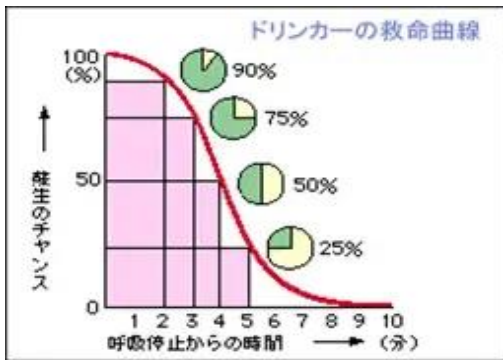
新学期が始まりました。生活リズムを整えて、学校モードに戻していきましょう。本日、健康調査を配付しました。用紙に記入しにくいことは、直接保健室へお知らせください。

水筒
タオル
毎日持参

抜け出せ! 夏休みモード



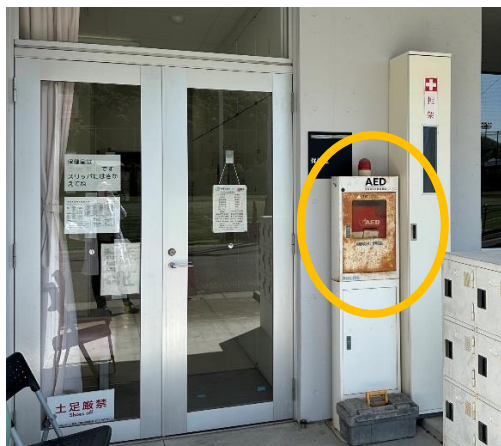
●今月は防災・救急に関して意識を高める月間です。心臓が停止することは誰でも可能性のあることで、1分1秒でも早く救命処置をすることが重要です。



① 給食室横、自動販売機の中



④ 保健室の外 (グランド側)



② 体育館1階の入り口



⑤ 全日制職員室の前



③ 実験実習棟西館外側



重要!

AEDの 使い方

心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）



② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）



④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

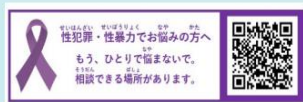
心に疲れがたまっていますか？保健室や相談室を利用してくださいね。

<子供のSOSの相談窓口>

文部科学省ウェブサイトでは、下記のような、性犯罪・性暴力、不登校など、お困りごとに対応可能な窓口を一覧化しています



こちらからアクセス



・相談することは悪いことでも、^は恥ずかしいことでもありません。

・^{みかた}味方になってくれる大人は^{おとな}きっといます。相談できる相手は、親や先生だけではありません。

・友達から相談されたときは、^{ひみつ}秘密を守る・^{あいて}相手のことを^{かんが}考える。受け止めきれないときは^{しゅうい}周囲の大人^{おとな}に相談する。