



9月号

2025.9.8

ほけんだより



村田高校保健室

夏休みが明けて2週間が経ちました。生活リズムは戻せましたか？

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますね。頭痛や倦怠感を訴えて保健室に来る人が増えています。季節の変わり目ということもあり、体調管理が難しい時期ではありますが、基本的な生活習慣を大切に、毎日を元気に過ごしましょう！

夏休みが終わって時間が経つのに、なにごとにもやる気が起きない、学校生活に集中できないといったことはありませんか？

それは心が疲れているサインかもしれません。

けがをしたら応急手当をしますが、心は体と違って「痛い」と感じにくいので放っておく人も多いかもしれません。信頼できる人に相談して、話を聞いてもらい、受け入れてもらえることで心の回復も早くなります。

「誰に相談したらいいかわからない」「家族や学校の先生には言いづらい」というときにはこんな相談機関も利用することができます。

相談窓口の名称	電話番号	受付時間
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16～21時
よりそいホットライン	0120-279-226	24時間

SNSで相談できる機能もあります。

こころのほっとチャット



生きづらびっと



9月9日は救急の日！

あなたにもできることがあります



事故や病気で意識や呼吸のない人が目の前にいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍の命を救うことができると言われています。もしものときに勇気を持って行動できるかが鍵になります。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

もちろん保健室にも相談に来てくださいね♪

宮城県でも新型コロナの感染者が急増しています△

みなさんもニュースなどを見て知っているかと思いますが、全国的に変異株のニンバスが流行しています。感染力も強く、強い喉の痛みが特徴だそうです。換気や手洗い、回し飲みをしないなど基本的な感染対策をもう一度思い出して、気をつけながら生活しましょう。



村田高校のAED設置場所は

- ・校舎2階職員室前
 - ・体育館1階武道場前
- です！！



急な病気やけがで迷ったときには！

「おとな救急電話相談#7119」という相談ダイヤルがあります。救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行った方がいいのか判断に迷うときに専門家からアドバイスを受けることができます。相談時間は、平日19時～翌8時/土14時～翌8時/日・祝8時～翌8時です。また、15歳未満を対象に「こども夜間安心コール#8000」もあります。