ほけんだより

令和５年 ８月 28 日 発行
野辺地高校保健室　No.６

夏休みが終わり、いよいよ２学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症に気をつけて過ごしましょう。今週は体育祭があります。体調不良やケガ等のない、思い出に残る体育祭にしましょう。

熱中症警戒アラートが発令されています

夏休み中、青森県には何度も「熱中症警戒アラート」が発令されました。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。

熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測された場合に、予防行動を促すための情報発信を広く行うため、 発表には熱中症との相関が高い「暑さ指数」を用います。暑さ指数の値が 33 以上と予測された場合、気象庁の府県予報区等を単位として発表されます。また、発表内容には、暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、具体的に取るべき熱中症予防行動も含まれていることが特徴です。

では、熱中症警戒アラートが発令された場合、私たちは具体的にどのような行動を取れば良いのでしょうか。

アラート発表時の熱中症予防行動の例

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する。
- のどが渇く前にこまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防を実践する。

熱中症警戒アラートの発表状況については、気象庁の発表する様々な気象情報と同様にニュースや天気予報等の多くの手段で知ることができます。環境省や気象庁のサイトで最新の状況を確認してみてください。熱中症警戒アラートに関しては、メール配信サービスや環境省公式アカウントによる LINE 通知などもあります。

今月末には体育祭が予定されています。自分の体調は自分にしか分かりませんので、各自で暑さ対策をしっかり行い、調子が悪いときには無理をしないようにしましょう。

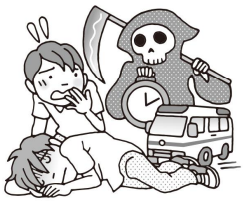
新しいAEDが設置されました

職員玄関前に新たに１台 AED が設置されました。これで本校に設置されている AED は２台となります。いざという時使えるように、各自で AED の設置場所を確認しておくようにお願いします。

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、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。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、１分ごとに救命率が10％低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって３～４分で死にいたります※2。救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。



※１：総務省 報道資料「令和４年版 救急・救助の現況」
※２：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

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倍もの命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。

※３：日本AED財団HP

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５㎝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」！

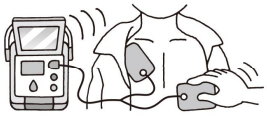
普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

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。

❶ AEDの電源を入れる。

❷ 音声の指示通りにパッドを貼る。



❸ 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。

個別の保健指導を実施します

夏休み前のほけんだよりでもお知らせしたとおり、健康診断の結果、低視力やむし歯等、受診の必要な生徒で夏休み中に受診していない生徒を対象に個別の保健指導を実施します。

対象者には事前に担任の先生を通じて連絡をしますので、指定された日の昼休みに保健室まで来てください。健康診断の結果は、自分の健康状態や生活習慣を見直すきっかけになるものですので、より快適に学校生活を送るにはどうしたら良いか一緒に考えていきましょう。

夏休み中に治療や診察を受けたという生徒は早めに「報告書」を担任の先生まで提出するようにお願いします。

眼科検診を欠席した生徒のみなさんへ

本校では５月に眼科検診を行いましたが、陸上部で遠征に行っていた生徒や欠席した生徒など一部の生徒は受診できませんでした。本来であればこのまま来年の検診まで受診できる機会はないのですが、今年度は学校医の先生の御厚意で、希望者は野辺地病院で検診を行っていただけるそうです。今年度の眼科検診を希望する生徒は、８月中に保健室まで相談に来てください。