

保健だより 6月

令和5年6月
No.2
飾磨工業高校
全日制保健室

AED 講習を実施しました！

5月24日（水）に3年次の体育委員さんと保健委員さんが主体となり、胸骨圧迫の仕方や AED の使い方についての説明や実演、班別での実技練習で指導してくれました。

3年次体育・保健委員さんは、事前指導にも真剣に取り組み、講習当日は、責任を持って立派なリーダーとして大活躍でした！ PTA の方も参加していただきました。



参加生徒の感想

- ・もし、家族が倒れたらすぐに行動できるようにしたい。何回かやっているけど、いざとなったときに落ち着いて行動したい。
- ・人を助けるのには、勇気がいることなので、もしものときに勇気を出せるようにマスターして、できるようにしたい。
- ・何回も講習をしたことがあったので、できると思っていたけど、意外と忘れていたことや知らない方があったので、何回もやる価値はあると思う。
- ・1年の時に胸骨圧迫をしたことがあったけど、その他を実際に行ってみて大変さがよく分かった。救える命があるかも知れないと考えたら決して無駄にはならないことだと思う。

実技指導も丁寧の説明をしながら、真剣に取り組むことができました！

保護者の方より感想をいただきました。

- ・みんなで声を掛け合い、素早い行動に驚きました。倒れた時、飾工の生徒に助けてもらえれば助かるような気持ちになりました。これからも頑張ってください。
- ・3年生にもなるとしっかりされていてすごいと思いました。真剣に講習を受けて立派でした。参加して良かったです。
- ・体験したことを今後に生かして欲しいです。

飾磨工業高校の AED は 3 か所。覚えてね！



チェック！
見た覚えがない人は、一度確かめておいてください！



～保健室からのお願い～

- ① 熱中症が心配な時期になりました。必ず学校に水分を多めに持って来てください。足りない場合は、冷水器を活用しましょう。自販機もあります。
- ② 今年度の健康診断が終わりました。必要な人は、早めに受診してください。経過観察の人は、様子を見て症状が続く等必要な場合は受診してください。

キャンパスカウンセリングのご案内

6月・7月の予定 ※8月はありません。

- 6月15日（木）13:15～16:15（大西先生）
- 6月21日（水）13:15～16:15（船引先生）
- 6月29日（木）11:30～14:30（大西先生）
- 7月14日（金）11:30～14:30（船引先生）

お気軽に安心してご利用ください。ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951



思春期に「悩み」はつきもの！
「悩むこと」は成長のきっかけ！

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhiw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777
子ども的人権 110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談





保健委員さん 2-2高田くん、2-4圓尾くん が書いてくれました!

クラスの人に体調管理で気をつけていることについてアンケートを取りました。

1位 早寝早起き



2位 手洗い、うがい

3位 食事



他にも

気持ちよく走るマヨ、ヤクルト1000を飲む、健康に生きるなどありました。

このアンケートを取って僕は人それぞれ体調管理で気をつけていることが分かりました。早寝早起き、手洗い、うがいといったマヨも気をつけているマヨが気持ちよく健康に生きるマヨもあって、体調管理もこれから売れていマヨと思います。

先生方の体調管理

アンケート

谷杉先生 よく寝る よく食べる 気合を入れる	中道先生 睡眠と食事	ハ木先生 質の良い睡眠
重松先生 食事	安原先生 基本的な生活習慣 (睡眠 運動 食事)	藤原先生 睡眠を7時間とする
日下部先生 脱水をおこさないように毎日2Lの水を飲む	田中先生 朝食をしっかりとする 運動して汗をかく 睡眠をしっかりとする	紀谷先生 睡眠

保健委員の感想

先生方に聞いたアンケートの結果はやはり質の高い睡眠や食事など、日常的におこなっていることを体調管理の基本としているようでした。最近暑い日が続いて食欲が出ない、運動がおろそかになりがちかもしれません。しっかりと生活を送るマヨ皆様もお気をつけてください。アンケートに協力してくれた先生方ありがとうございました。