

# ほけんだより



令和元年度 大宮光陵高校 保健室

期末考査が終わり、クリスマスと年末年始を待つばかりですね。  
睡眠や栄養が不足すると、免疫力が低下し風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。せっかくの冬休みを元気に過ごすことができるよう、体調管理に気を付けて規則正しい生活を心がけましょう。

## AED講習会を実施しました！

12月11日(水)期末考査の最終日にAED講習会を行いました。各運動部から代表者2名合計32名が参加しました。

講師として日本赤十字社埼玉県支部より2名の方が来校されました。11のグループに分かれ、日本赤十字社からお借りした練習用キットを使用して各グループが真剣に取り組んでいました。

AEDという言葉はよく耳にしますが、どういう意味か知っていますか？  
正式には、

### Automated External Defibrillator (自動体外式除細動器)

といいます。

心室細動(心臓のけいれん)が起きて不整脈になり心臓から血液を全身に送ることができない状態になったときにけいれんを取り除くために電気ショックをあたえる機器です。心臓が停止してから5分以内に除細動を行うことで救命率が高くなると言われています。講習を受けた経験がない人でも、119番通報やAEDを運んでくることで命を助けることにつながります。

駅やショッピングモールでAEDを見かけたことがあるでしょう。通学路などではどこに設置されているか探してみましょう。

大宮光陵高校には、現在3台のAEDが設置されています。

- ① HR棟2階 職員室と3年1組の教室間の階段前
- ② 事務室前
- ③ 体育館玄関前

場所を確認し、必要なときに一番近い場所から素早く持ち出せるようにしましょう。



## インフルエンザに注意！

11月最終週の感染症発生動向調査で、インフルエンザの患者数が増え埼玉県もインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。本校でも罹患者が増えています。インフルエンザウイルスの感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生するしぶきによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」です。

マスクを着用したり石けんを使ってこまめに手洗いをするなど、感染の予防を心がけましょう。

頭痛、関節痛、筋肉痛などの違和感を感じたら、外出は控え休養しましょう。

インフルエンザにかかったら、**出席停止**になります。

**発症(発熱)したあと5日を経過し、解熱後2日を経過するまで登校できません。**

登校できるようになったら、職員室または保健室にある「学校感染症による欠席届」を記入し、担任の先生に提出してください。

### 寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう

汗を吸ってくれて保温の効果がります

上手に重ね着をしよう

空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると効果大！

くるぶしソックスを履いている人が多いですね。長めの靴下で足首を温めましょう！！

### 上手に使うPNP法

友だちや親戚の人から、  
飲酒・喫煙に誘われた！  
悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ(積極的)な言葉でネガティブ(消極的)な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

一口どう？ 誘ってくれてありがとう **P**

でも、からだによくないから飲まない決めてるんだ **N**

20歳になったら一緒に飲もうね **P**

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

