

# 健やか駒女 だより



No.4

令和5年7月1日(土)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

梅雨明けと言うにはまだ少し早いですが、あと何週間か過ぎたらすっきり晴れた青空が広がる夏が始まります。「夏より冬のほうが好き」「汗かくのがイヤ!」という声を最近多く耳にする気がしますが、夏生まれで夏が大好きな私はワクワクするばかりです。

少しでも夏を元気に過ごせるように、食事・水分補給・睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

トピック1

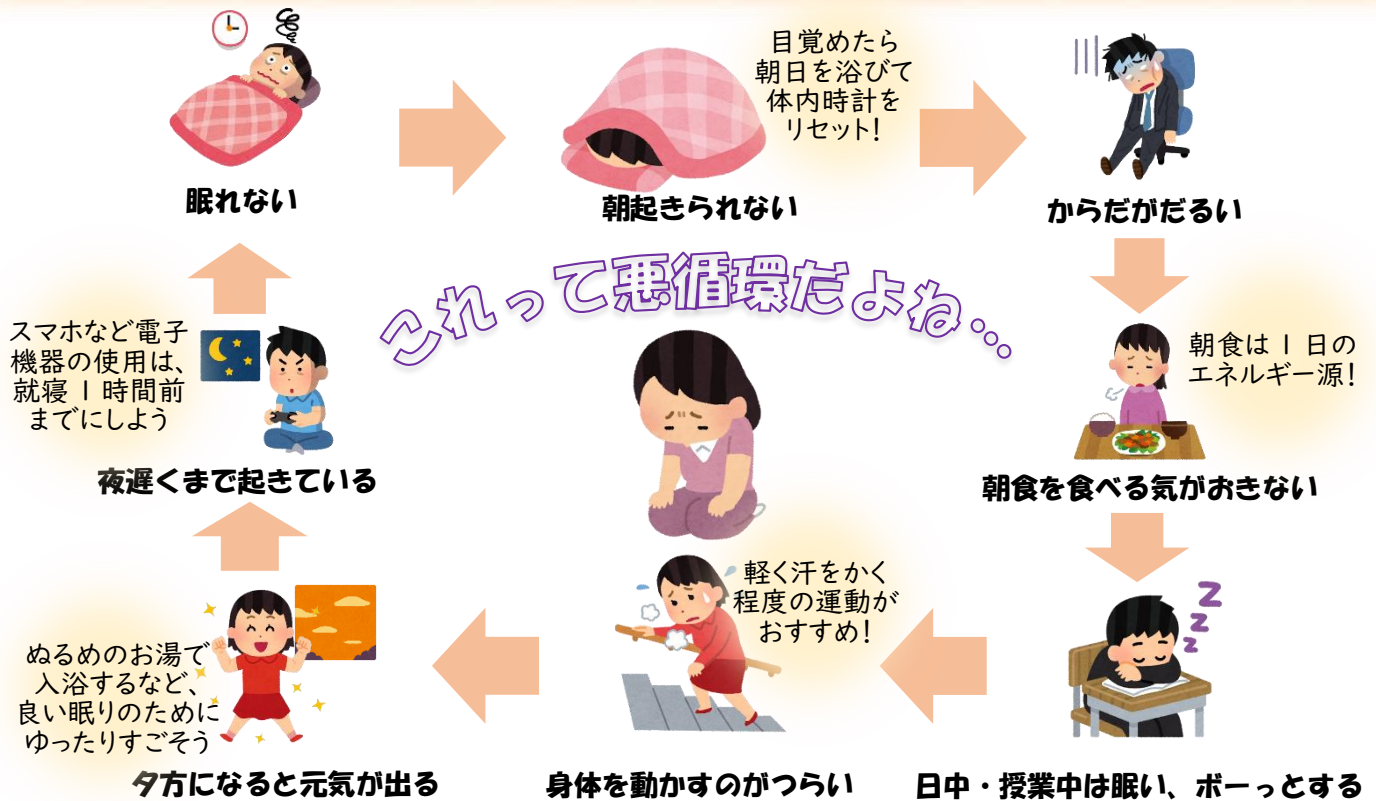
油断大敵

## 生活リズムを崩さない!



夏休みが始まると、どうしても昼夜逆転・睡眠不足になってしまう人が多くいます。それが夏休みの醍醐味、なんて思っている人もいるかもしれませんが、そんな生活が1か月も続いてしまうと身体が悲鳴を上げてしまいます…。新学期が始まっても、なかなか調子が戻らない人がいるのも現実です。

下の図から改善しやすそうなところから見直して、この負のループから抜け出せるように生活してみましょう。



トピック2

## 返却してください...



保健室では、急に生理が来てしまった人にナプキンをお渡ししたり、下着を汚してしまった人に新品の下着を渡したりしています。これらは貸し出ししているものです。最近、なかなか返却されず、ナプキンと下着の数が減ってきてしまっています。借りたい人が借りられなくなってしまうので、心当たりのある人は保健室に返却をお願いします。

### トピック3

## 自分も相手も悲しい思いをしないように SNS の書き込みに気をつけて！

自分や相手を守るためにルールを守りましょう！

言葉の行き違いから思わぬトラブルや危険なことに巻き込まれます

- ① 人の悪口を言ったり、批判をしたりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名）など書かない
- ③ 自分や友達の写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と直接会う約束をしない



### トピック4

## あなたが救える♡いのち… ⚡ AED の使い方

夏休みは事故が起きやすいともいえる時期です。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AED の使用方法を確認しておきましょう！

①電源を入れる (※自動で入るものもあります)      ②電極パッドを貼る      ③AEDが心電図を解析する      ④除細動(電気ショック)を行う

AED は必要な時にしか電流が流れません。いざというときはためらわず、使用しましょう！

### AED 注意点やポイントをおさえてみよう！

**AED の電極パッドを貼る時に…**

肌に直接触れるように貼ります！  
衣服は脱がしましょう！  
衣服を脱がせづらい時は、**AED の中にハサミ**があるので、衣服を切り、電極パッドを貼りましょう。

**身体が濡れている時はどうするの？**

濡れたままだと電気ショックが十分に伝わらないため、**タオルなどで拭き取り**ましょう。

**傷病者が未就学児の場合…**

未就学児（6歳まで）未就学児パッドを使用します。  
未就学児パッドが入っていない場合には、小学生～大人用パッドの電極パッドを使用します。

※電極パッドの名称が「小児用パッド（モード）」から「未就学児用パッド（モード）」  
「成人用パッド」から「小学生～大人用パッド」に変更されました。

**ペースメーカー、ICD、が確認された時…**

電極パッドをペースメーカーやICDのある場所を避けて貼ります。  
これらの上に電極パッドを貼ると電気をブロックし十分な効果が得られない可能性があります。

### トピック5

## 夏休み中に見直しを！ 健康診断の結果



健康診断の結果で受診連絡票をもらった生徒は、この夏休みの期間を利用して受診をしましょう！また、前回の健康診断の結果と比べて何か変わったことはありませんか？受診の必要がなかったとしても「見直し」をし、考えるきっかけにしてほしいと思います。夏休み中はどうしても普段の学校生活とはリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースが見られます。「自己管理」を意識し夏休みを過ごしましょう！

