



寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとりいれにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんね♪

## 健康観察表について


- 毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（2月分）」に記録しましょう。
- ❖発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❖かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218【24時間体制】）に電話をすれば受診可能な「診療・検査協力医療機関」が案内されます。
- ❖「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみるすることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください（3年生は2月分の回収はしません）。

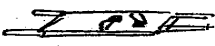
## 生徒保健委員会コーナー


今回は「城東高校生の安全を守るために保健委員会ができること」について、1年生の保健委員さんに考えてもらいました◎

**城東高校生の安全を守るために**

みんなは、AED 担架・車いすの設置場所を知っていますか？  
もしも、周りの人が突然心臓発作を起こしたら みんなは、  
すばやく行動をとることが出来ますか？  
このコーナーを機会に、校内のAED-担架-車いすの設置場所  
を確認しておきましょう！

**AED**  本館2階職員室横階段  
体育館棟4階体育教官室前  
運動場横体育教官室内

**担架**  保健室前  
体育館棟4階体育教官室前

**車いす**  保健室内 | 台  
正面玄関  
体育館棟4階体育教官室前

日本では毎年約79万人の人が心臓突然死で命を失っています。突然死の心停止を救うことができるのは、その場に居合わせた「あなた」しかいないのです。突然の心停止から救命にできることは

① 119番通報 ② 心臓マッサージ ③ AEDによる電気ショック

### 保健委員28人のアンケート結果（AED設置場所について）

① 体育館棟4階体育教官室前	知っている	18人	知らない	10人
② 本館2階職員室横階段	知っている	19人	知らない	9人
③ 運動場横体育教官室内	知っている	7人	知らない	21人



## AEDの設置場所について

AEDの適正配置として、傷病者が倒れている場所から、片道1分（300m 毎）・往復2分以内で戻れる場所が望ましいとされています。そこで、保健委員さんに協力してもらい、本校に3カ所設置している場所からのタイムを計測しました（ジョギング位の速さで）。その結果がこちらです。

① 生徒館4階体育教官室前から					
301		201		グラウンド東門	
片道	往復	片道	往復	片道	往復
39秒	1分21秒	57秒	1分55秒	1分03秒	<b>2分19秒</b>
② 本館2階職員室横階段前から					
201		101		グラウンド東門	
片道	往復	片道	往復	片道	往復
34秒	1分07秒	26秒	52秒	58秒	<b>2分16秒</b>
③ 運動場横体育教官室内から					
グラウンド東門					
片道			往復		
37秒			1分15秒		

太字の2箇所は往復2分以上かかっています。こちらは、AED設置場所からの距離が1番遠い箇所です。校内に設置しているAEDの場所を把握し、傷病者が倒れている場所から1番近いAEDを届けることが重要です。

皆さんは、普段、授業をしている場所、部活動をしている場所から1番近いAEDの設置場所を知っていますか？校内に設置しているAED、車いす、担架について再度、確認してみてくださいね。

**心停止から1分間処置が遅れるごとに7-10%ずつ救命率が低下すると言われています...**

## 保健室からのお知らせ

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校時など）において、ケガ等で病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。

該当する人は、保健室まで申し出てください。必要書類をお渡しします。

※請求の时效は**2年**です。早めに請求しないと医療費の給付が受けられないことがあります。



## 生徒保健委員会

1月20日（水）の放課後、3学期保健委員会を開催しました。

主な活動内容は①シャボネット液・アルコール消毒液の補充②傷病者発生時の補助③保健だよりの作成・配布・掲示④感染症予防活動⑤学校安全啓発活動（AED・担架・車いすのCHECK）などです。

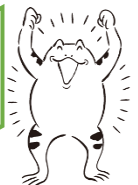
3学期もよろしくお願ひします。

## あなたのマスク装着方法は大丈夫ですか？

・口だけを覆い、鼻は出ている  
自分の咳などが飛散しない効果はあるが、自分の保護ができません。

・着用していたマスクを顎にかける  
顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまいます。

正しく装着しましょう



参考）雑誌「健」、旭化成ゾールメディカル株式会社HP