

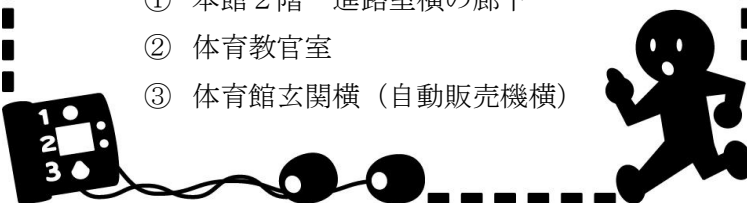


平成29年度
徳島県立脇町高等学校

脇高祭も終わり、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。季節の変わり目、みなさんは体調を崩していませんか？2年生は修学旅行も控えています。上手に衣服の調整などをして、2学期も乗り越えましょう！

AEDの設置場所

- ① 本館2階 進路室横の廊下
- ② 体育教官室
- ③ 体育館玄関横（自動販売機横）



みなさん、本校には3台のAEDが設置されていることを知っていますか？いざというとき、すぐにAEDを用意できるように、設置場所は必ず把握しておいてください。

AED（自動体外式除細動器）とは？

AEDとは、突然心臓が正常に拍動できなくなった心肺停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。突然心停止は事前の徴候や症状なく突然発生するケースも多く、いつどこで発生するかわからない恐ろしい症状です。

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均8.6分と言われます。（平成28年）突然、心肺停止を起こした人の救命率は、1分後に「AED」を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。心臓が血液を送らなくなると、3~4分以上で脳の回復が困難になると言われています。救急車の到着を待っているだけではなく、一刻も早くAEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行うことが重要になります。

覚えておくと便利です

- ☆110・・・事件に巻き込まれた、事故にあったなど、緊急のトラブルに。
- ☆119・・・火事の時、緊急のケガ、病気などのときに。
- ☆118・・・海でのトラブル発生時に。
- ☆171・・・災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます。
- ☆#9110・・・緊急ではないが、いやがらせ、いたずら電話などの困りごと相談に応じる警察相談専用電話。



保健室からの お知らせ

春の健康診断の結果をふまえ、夏休み中に病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室に提出してください。異常があったにもかかわらず、まだ受診をしていない人は、速やかに受診をしましょう。健康診断結果は異常がなかった人も、心配な点がある人は、病院でみてもらい、不安は取りのぞいておきましょう。

エナジードリンクとカフェイン中毒

若者に人気のエナジードリンクで中毒症状を起こす事例が増えています！



カフェインとは

眠気覚ましや鎮痛補助などの効果がある物質ですが、短時間に大量摂取すると中毒症状を引き起こす場合があります。

★中毒症状の例・・・吐き気、心拍数の増加、めまい、不眠



エナジードリンクとは

- ・カフェインや糖分などの成分を含み、清涼飲料水として販売されている飲料
- ・エネルギーの補助などをうたっている
- ・甘味が強い製品が多い

★抽象的な効能をうたっていますが、あくまでも清涼飲料であるため、本来は効能をうたうことのできない商品です。

エナジードリンクを飲むときは

○日常的な飲用を避ける・・・家に常備するのはやめましょう。

○急激な摂取を避ける・・・風呂上がりなどは、体に吸収されやすいため、危険です。

○ほかに人のいない場所で飲まないようにする・・・具合が悪くなったとき、人に助けを求められません。

※成分表示を見て、どのくらいのカフェインが入っているのかを確認するようにしましょう！

乗り物酔いを防いで楽しく出発♪

平衡感覚や慣れなどの違いによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。乗り物酔いは精神的なものが大きいので、こころを落ち着かせることが大切です。

修学旅行☆



- ① 前日は睡眠をしっかりとする
- ② 満腹や空腹を避ける（食事は乗る1時間前までに。みかんなどの柑橘類は避ける）
- ③ 体を締めつけない服を着る
- ④ ときどき遠くの景色を見る
- ⑤ 酔い止めの薬を飲んでおく（できれば乗る30分前に）
- ⑥ 本を読んだり、ゲームをしたりしない
- ⑦ 友達と話をするなど、リラックスして過ごす

