

保健室だより

No. 6 R8.9

宮城第一高等学校 保健室

朝晩は少しずつ涼しさを感じられるようになり、秋の気配が近づいてきました。日中との気温差も大きくなり、体調を崩しやすい時期です。油断すると風邪をひきやすくなるため、日頃から体調管理を心がけましょう。本校では新型コロナウイルス感染症による出席停止が続いているほか、県内ではインフルエンザの流行も報告されています。感染症から自分や周囲の人を守るためにも、バランスのよい食事や十分な睡眠、手洗いや換気などの基本的な感染対策をお願いします。



をさがしてみよう

9月9日は
「救急の日」

AED クイズ

Q. 宮一の AED はどこに設置してあるでしょうか？

- A 昇降口
- B 職員室前
- C 第2グラウンド
- D 上の3カ所全て



AEDは、突然心臓が止まった人の命を救うための救命機器です。音声案内に従って操作します。

万が一の場面では、AEDを1分1秒いかに早く届けられるかどうか命を救うことにつながります。この機会に、学校内のAEDの場所を確認しておきましょう。



正解は・・・ D

✅ 昇降口 ✅ 職員室前 ✅ 第2グラウンド

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

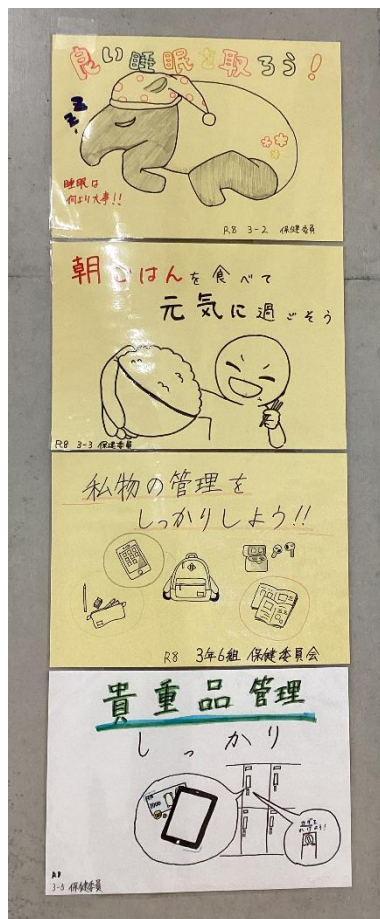
父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につなげた（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

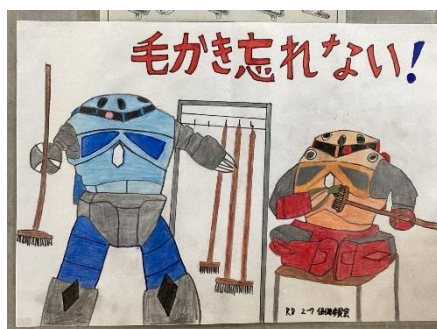
これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。





保健委員の力作です!!

夏休み前から保健委員さんが描いたポスターを各教室などに掲示していました。その一部を、保健室前の廊下に展示しています。



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。



SSW 来校日程

9月28日(月)

10月13日(火)

今後の保健行事

9月10日(木) 健康相談②

9月18日(金) 救急救命講習会

10月8日(木) 2年次保健講話

10月29日(木) 健康相談③

SC 来校日程

9月29日(火)

10月6日(火)

10月13日(火)

10月27日(火)

