

保健通信



令和6年9月2日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

まずは、みなさんの顔触れが変わらず、新学期を迎えられることにほっと安心しています。お正月の能登半島地震に引き続き、お盆前には日向灘地震が発生し、不安を感じた人もいないのでしょうか？情報過多の現代。気持ちが落ち込む時は、すこしメディアと距離をとりましょう。秋とはいえ、まだまだ暑さが続きます。夏の疲れを癒しつつ、学校モードに気持ちも体も切り替え、メリハリのある生活を心がけてくださいね。

①修学旅行事前健診

日 時: 9/6(金)14時～ **9月の予定**
場 所: 相談室(保健室横)
対 象: 定期健康診断などで必要と認めた者
希望者
1学期内科検診欠席者(必ず出席！)

②色覚検査

対 象: 同意書の提出のある希望者のみ
日 時: 随時呼び出します

③提出物

- ・歯および視力の受診結果報告書(対象者のみ)
- ・各種検診の受診結果用紙(対象者のみ)

生徒のみなさんへ

アンケートにご協力ください！

10/29 健康教育講演会に関する
事前のアンケートです。
各クラスの Classi に UP された
URL より回答してください。
直接講師の先生へアンケート結果が
届きます。
必ず全員回答してください。
回答締切: 9/6(金)まで！ 忘れないうちに今やろう！

Classi
HOME

9月9日は救急の日



滋賀県にある救急車の台数

66台

※平成30年4月時点の滋賀県の7消防本部の総台数

滋賀県の人口

約140万人

滋賀県年間出動件数

約6万件



急 病・・・約 4 万件

交通事故・・・約 4 千件

一般負傷・・・約 9 千件

119番通報から救急車到着までの所要時間

滋賀県 9.0 分 全 国 9.4 分

119番通報から病院収容までの所要時間

滋賀県 34.8 分 全 国 42.8 分

救急車を呼ぶべき？迷ったら **#7119**

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな...

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな...

ケガや病気のとき
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借ります。



県内の救急車の台数には限りがあります。

救急要請の増加は、命にかかわるような緊急度の

高い傷病者の搬送の遅れにつながりかねません。

救急車の適時・適切な利用を心掛けましょう。

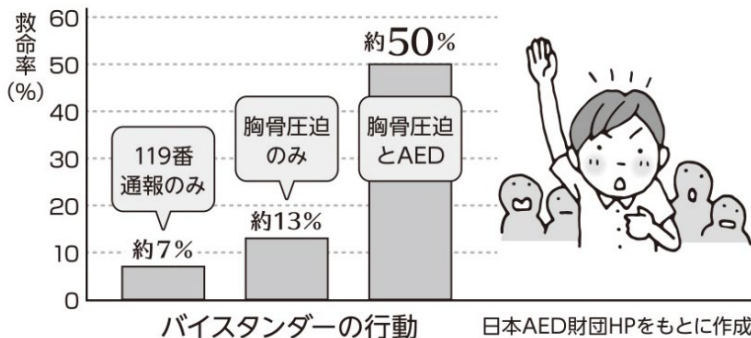
軽微な傷病や相談は#7119に電話しましょう☎



出動！自分救急隊！



「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない



バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のこと。救急車到着まで、何もしなければ救命率はどんどん下がり、救急隊が到着したところにはほとんど助からない状態になっていることも…。

しかし、救急隊到着までにバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率はグン！とUPします！

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります※2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
※2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

反応がない！？

いつも通りの呼吸をしていない！？

呼吸が止まっている！？

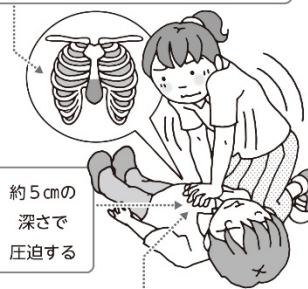


すぐに胸骨圧迫とAEDを使用！

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」！

⊕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



⊕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

AEDを持ってきて！
と言われたら

**外でAEDを
上手に探す方法**

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探することができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

事務室前1台

体育館入口1台



平成9年度生まれ～平成19年度生まれのあなたとご家族へ

子宮頸がんワクチン打っていますか？

子宮頸がんワクチンの無料接種は
令和7年(2025年)3月末で終了です!!



少なくとも7月までに
接種開始しないと
無料期間内に終了
できないよ!

2年生3年生の女子生徒のみなさん・保護者等様へ

滋賀県健康医療福祉部 健康危機管理課よりお知らせ(一部抜粋)
キャッチアップキャンペーン終了後、有料で接種すると約10万円
(3回接種)かかります。

接種に関して資料を配布いたしますので、ご検討ください。