

Health Information

No.128 11.9.1

明成高等学校 生徒保健委員会
校長 加藤 武司
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

東日本大震災から6か月になります。復旧、復興への道はまだまだですが、サッカーワールドカップ(W杯)で世界一の偉業を達成しました。初優勝した日本代表「なでしこジャパン」は、勇気と希望を全国民に与え、祈望した東北の皆さんには、又しがりの笑顔と励みを与えたのではなideしようか。短い夏休みも終わりましたが、皆さんいかがでしたか。今年の夏は猛暑が続きました。熱中症や水の事故で尊い命を失うことも例年より多くみられました。

いよいよ学園祭も近づき、その準備で慌ただしくなります。体調を早く整えて健康生活をスタートさせましょう。

9月1日は防災の日 1923年に関東大震災の起きた日です。先人の教えも生かされたいと思います。防災の大きな課題となりました。

9月の保健目標 - 災害に備えるために不慮ポイント

- ・生活リズムを大切に
- ・命を守り、助ける力を学ぼう
- ・急病人やけが者を助ける能力、心肺蘇生法の基本キツツ

反応を確認 周囲の安全を確認し、呼吸や意識の様子を確認します。10秒間続けても反応がなく、自分で呼吸を軽くたたきながら、大きな声で呼びかけます。

胸骨圧迫(心臓マッサージ) 胸の真ん中の硬い部分に、絶え間なく押し続ける。

人工呼吸 1分間に10回以上のテンポで、強く、絶え間なく押し続ける。

AED AEDを持ってきてください!!

心肺蘇生法 119番に通報して、まわりの人に手助けを頼みましょう。

心肺蘇生法の基本キツツ 心肺の鼓動を取り戻すために行います。

急病人やけが者を助ける能力、心肺蘇生法の基本キツツ

あなたの勇気ある行動で救われる命があります。

お18月のインターハイ、東北大会に出場した、体操部、陸上部、女子サッカー、バスケットボール、男子サッカー、それぞれに悔しい限りですが、ご苦労まででした。

体操部 第40回東北高専大会、体操選手権大会、男子団体1位、個人総合第2位

女子サッカー 第5位、ナショナル大会 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

バスケットボール 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

男子サッカー 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

体操部 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

バスケットボール 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

男子サッカー 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

女子サッカー 個人総合第5位、ナショナル大会 個人総合第5位

9月の行事

- 9/1(木)防災の日 1/2(金)準備
- 9/10(土)学習相談日, 9/14(水)月賦会議, 9/19(月)敬老9日
- 9/20(火)金曜日の授業, 9/23(金)秋分の日(9/23)期末考査, 9/30(金)終業式
- 9/5(月)学園祭, 9/5(月)学園祭振替休業

今年9月号は、9月3日、本校の学園祭で「臓器は死なない!」をテーマに、臓器移植について展示発表を実施。保健委員会委員長引木礼也さんを訪問しました。

Q1 引木さんの健康法は何ですか。A ストレス発散と食事の改善です。「野菜」を中心にヘルシー食を心がけています。

Q2 引木さん得意科目や趣味は何ですか。A 得意科目は、社会や理科です。趣味は、車が好きなので部品交換などが修理することが得意です。

Q3 引木さんの宝物は何ですか。A 保健委員会メンバーと友達や宝物です。

Q4 引木さんの悩みなど、ストレス解消法は何ですか。A ウォーキングで汗をかき、悩みを早く忘れるようにしています。

Q5 引木さんは、中学時代は、どくどくお話ししてました。A 養成コースを選ばれた動機についてお話ししていただきました。しかし、テニス部に所属し上手ではありませんでした。楽しい部活動を行いました。介護福祉士養成コースを選んだ動機は、自分が社会に貢献できたいという思いと、高齢者の介護を仕事としてやりたいたいという思いが強く、それが理由です。

Q6 今回の「臓器移植」について保健委員会が発表されました。A 2010年7月17日に臓器移植法が改正となり、本人の意思が不明な場合でも、家族の承諾があれば臓器提供ができる等、内容が大きく変わりました。私たちが考えた「臓器移植」を地域の方々や、生徒の皆さんに見ていただき、命と「生きたい」という思いを込めて、「何か大切な物」を感じて頂き、臓器移植についての理解を深めて頂きたいという気持ちで、作業に取り組みました。

Q7 明成生へのメッセージをお願いします。A これから、就職や進学を考えている皆さんは、就職や進学を気にするときに、日々の生活や、進学、就職に関する情報集めておくことが大切です。健康管理は自分で行うべきです。健康の自己管理能力を、高めて生きていくべきです。

もし地震が起きたら... (屋外では) 頭を守り、テーブルの下に隠れる。 (屋内では) 机の下に隠れる。 (海辺では) 波情報に聞きましよう。

健康診断の結果... (健康診断の結果) 治療の指示... (健康診断の結果) 治療の指示...

道交法違反... (道交法違反) 罰金... (道交法違反) 罰金...

編集後記... (編集後記) 皆さまの投稿... (編集後記) 皆さまの投稿...

いまだ余震が文なり小なり発生し、ゴーストとすることがあります。災害は、何時発生するかわかりません。災害時の持たず物など、点検しておきましょう。また、福島第一原発事故の放射能汚染について、正しい情報に注意していきましょう。編集委員 保健委員長、高専委員、書記、各保健委員、参考資料「健康」その他

