



# 保健だより 9月

令和7年度 第3号  
2025.8.29(金)  
加美農業高校保健室

## 9月の保健目標

基本的な生活リズムを整えよう



## ～夏休み中に病院受診はできましたか？～

健康診断後に受診のお知らせをもらっていて、すでに受診した人は、『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。用紙をなくしてしまった人は、保健室で再発行しますので、申し出てください。

## ～部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ～

夏休み中の講習・部活等での「ケガ」や、「熱中症」は場合によって、『スポーツ振興センター災害共済給付』申請の対象になります（ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象です）。医療費助成で自己負担がない場合も適応になります。該当する人は保健室に連絡してください。

なお、夏休み前のケガについても、申請をするかしないか確認していきたいと思います。保健室からも連絡しますが、自分の申請状況が分からない場合は、保健室に聞きにきてください。

## ～色覚検査の希望調査を行います～

「学校保健安全法施行規則の一部改正」（平成28年4月1日より施行）により、希望者に色覚検査を実施しています。

今年度の希望調査は1年生のみ行いますが、今まで検査をしていない2・3年生も希望があれば実施します（昨年度実施した人は対象外です。）

2・3年生で希望する人は、希望調査の用紙を渡しますので、直接保健室に申し出て下さい。

## 抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

重要!

## AEDの 使い方



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、  
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を  
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED  
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結  
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

### ① 電源を入れる

（ふたを開けただけで  
電源が入るものもあります）

### ② 電極パッドを胸に貼る

### ③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

### ④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し  
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。  
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

### ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

