

保健だより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会

H22.4.28発行
2-1 米崎 航輝

★新保健委員会始動！

1年間よろしくお願いします

平成22年度が始まりました。保健委員会も新たなメンバーで、今年度も西高がよりよいものになるよう委員一丸となって頑張っていきます。どうぞよろしくお願いします。

さて、今年度の目標の中で一番重要な目標・・・それは、

治療率70%

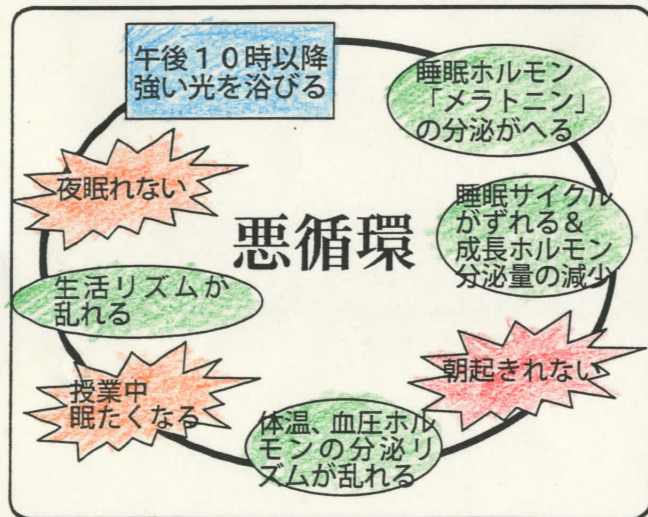
めざせ！
100%

厚生課長の谷口先生が始業式で言われていたことです。この目標は生徒のみなさん一人ひとりの協力が無ければ達成することは不可能です。今月中には治療指示の用紙が配布されます。部活動などで忙しい人も必ず時間を見つけて治療し、みんなでこの目標を達成しましょう！

もうすぐゴールデンウィーク!!

“深夜営業症候群”に注意を！

今月末からお待ちかねのGW(=ゴールデンウィーク)です。どこかへ遊びに行く人・部活動を熱心にする人・のんびり過ごそうと考えている人...等と様々であると思います。ここで、GW中になりがちである“深夜営業症候群”について紹介します。



“深夜営業症候群”とは？

深夜の2時、3時までメールをしたりゲームに熱中したりして朝起きられないことはありませんか？...それが深夜営業症候群です！

深夜営業症候群は、とても体に悪い影響を与えます。生活リズムが乱れるので、体調を崩しやすくなります。

普段よりも比較的、時間に余裕があるGWこそ、時間を上手く使って、夜は早く寝るようにしましょう！

…過ごしやすい気候になりました!!

Let's Sports!
2010・春

外に出て、スポーツをしよう！

スポーツには、以下のような効果があります！



ホシザキ先生のほけんだより(東山書房)より引用

テレビ・パソコン・メールばかりで、体を動かしていない人はいませんか？スポーツには、精神的にも、肉体的にも様々な効果があるとされています。空いた時間に体を動かしてみてもいいですか？

AED

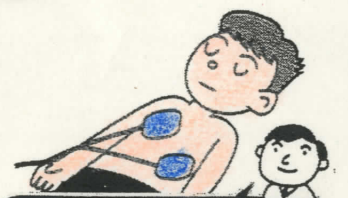
自動体外式除細動器を知っていますか？

公共施設や駅などで、設置が広がっています

心臓が止まって倒れている人の中には、心室細動(心臓の筋肉がブルブルふるえている状態)をおこして、全身に血液を送り出せなくなっている場合があります。

心室細動を正常にもどすための有効な方法とされている除細動(電気ショック)を、一般の人でも安心して簡単に行えるように設計された機器がAEDです。

西大寺高校には現在、体育研究室前と生徒昇降口の2ヶ所にAEDが配備されています。



心室細動が起こって3分以内に除細動を行えば、75%の人が助かるといわれています。