

AEDの場所を覚えましょう!

校内AED設置場所 ☺ 校内担架設置場所 ●

R4年4月現在

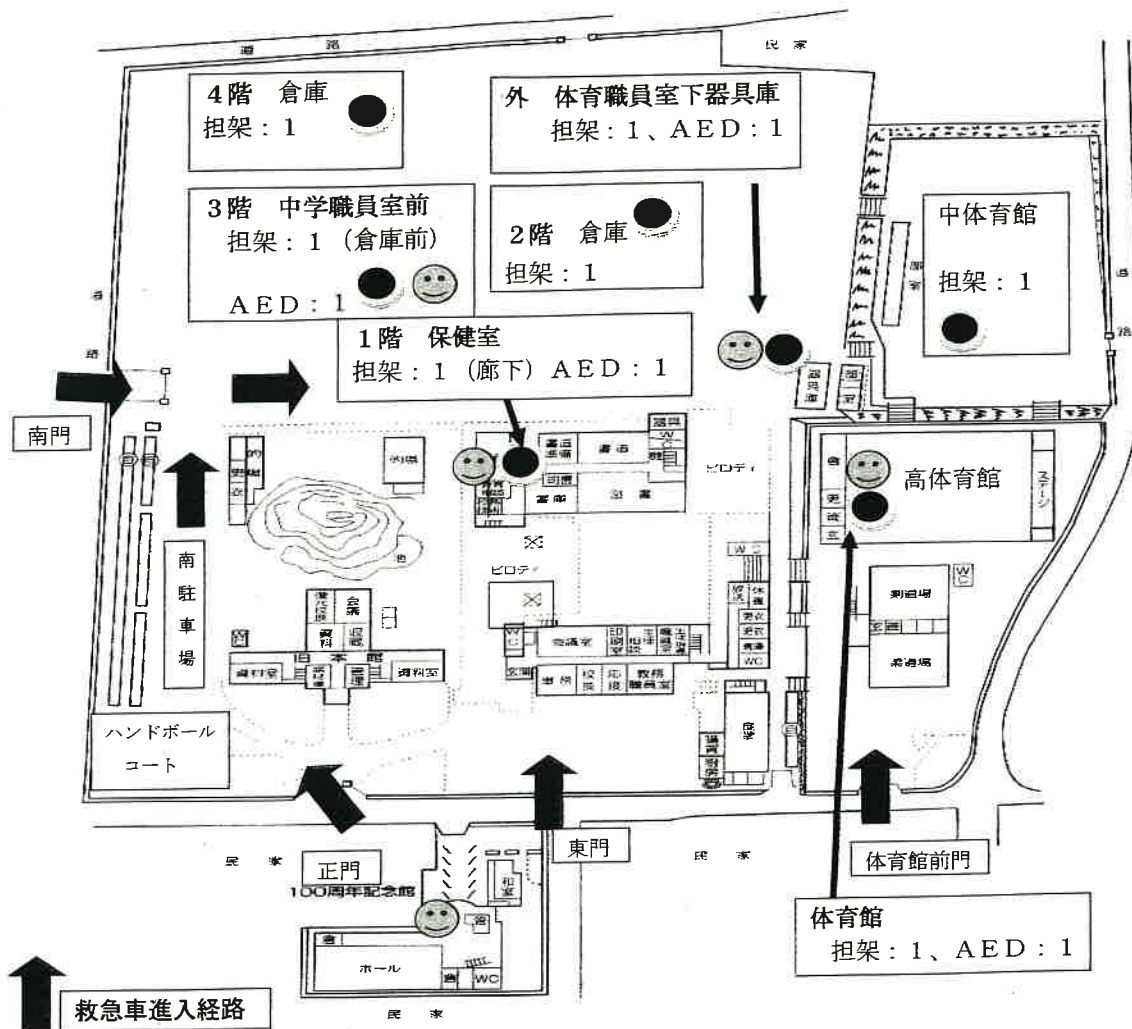
熱中症に注意

梅雨が近づき、気温、湿度がともに高い日が増えてきました。これからの時期、最も気をつけなければならないのが「熱中症」です。特にコロナ禍でマスクをしなければならぬ状況が多くあります。しかし、マスクの着用で熱中症によりなりやすくなるという実例があります。これまでの夏より一層熱中症の予防に努めていきましょう! 参考…SARAYA



「FIRST」で対策を
 F…水分補給(Fluid)
 I…体を冷やす(Ice)
 R…休む(Rest)
 S…様子を見る(Sign)
 T…改善する(Treatment)

参考…東京医師会



☺ 百周年記念館…カウンター (ボックス内)

☺ 高校体育館玄関…AED収納ボックスのフタを開けると大きなアラーム音をする
 収納するには、体育教官室の鍵を使用してフタを閉める

☺ 体育職員室下器具庫 (入って右手の場所)

☺ 中学職員室前

☺ 保健室

サスマタ・タテ:

1階事務室, 3階中学職員室,
 2階3年職員室前倉庫, 2階職員室

5月31日は「世界禁煙デー」

タバコは自分の体に悪い影響を及ぼす

だけではありません！

たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる—残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？

何となくかっこいい

やせられるって聞いた

でも、たばこにはたくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

友だちにすすめられた

- ▲ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ▲ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ▲ 周りの人の健康にも害がある(呼出煙・副流煙)
- ▲ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



未成年の喫煙は、「ゲートウェイ・ドラッグ」(薬物乱用の入口)、と言われている。。。一度始めてしまうと止められないのが喫煙の怖さです。



タバコの煙には、喫煙者の吸い込む煙(主流煙)と立ち上がるほうの煙(副流煙)があります。

この立ち上がるほうの煙が、自分だけでなく、まわりの人にも迷惑をかけるという原因です。また、この副流煙の方が、主流煙よりも含まれている有害物質の量が多い、つまり、より健康に悪い煙と言えます。

吸っている本人よりもまわりの人の方が有害な物質が多く含まれている煙を吸ってしまう、というのが悲しい現状です。。。

皆さんには将来、自分の健康はもちろん、皆さんの周りにいる皆さんの大切な健康のことも考え、行動できる人になってほしいです。

そのためテレビCMや広告の響きのいい言葉に惑わされず、タバコのない生活を選択できる強い意志をもつてほしいと思います。