

保健だより 10月号

令和6年度
丹原高等学校
保健委員会



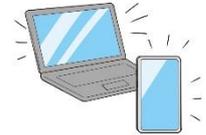
10月10日は目の愛護デー

ブルーライトとは？

目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、スマホ等の画面からも発せられています。

ブルーライトは、健康に悪いと思われがちですが、朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、すっきり目覚めることができます。

しかし、夜遅くまでスマホやパソコンの画面を見ていると、睡眠の質が落ちてしまいます。寝る前はブルーライトを浴びないようにして、ぐっすり眠りましょう。



2年2組保健委員（黒瀬）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】



チームで協力し、胸骨圧迫などの応急手当に挑戦する高校生

西条の高校生 応急処置競う

心臓マッサージやAED

西条市の高校生が応急手当の技術や知識を競う大会が8日、同市神拝の市総合福祉センターであった。高校生が3人一組のチームになり、胸骨圧迫（心臓マッサージ）や自動体外式除細動器（AED）の使用などを実践。実際の救急現場をイメージし、仲間と協力し

ながら競技に取り組んだ。主催した西条市消防本部によると、高校生を対象にした応急手当の大会は県内初開催。市内5校の生徒24人が出場し、専用器具を使った胸骨圧迫や人工呼吸、AEDの使用手順の理解や正確性を採点して順位を競った。

競技では、3人が交代しながら胸骨圧迫などを実施。声をかけて励ましあったり手拍子でリズムを確認したりして、チーム一丸となって課題に挑んだ。各校の生徒は事前に消防署員から講習を受けた上で練習を積んでおり、スムーズな応急措置ができていた。

丹原高2年の桑村のどかさん(17)は「事前に練習した通りにできた。もし学校などで人が倒れたら、率先して対応したい」と話していた。

愛媛大大学院医学系研究科の検垣高史教授による講演もあり、学校での死亡事故は心臓性の突然死が一番多いことや早期の対処が生存率を高めることなどを学んだ。

上位チームは次の通り。
①丹原高校保健委員選抜女子チーム(丹原高) ②TOYO(東予高) ③チームグー(西条農業高) (高橋圭太)

R6.9.15 愛媛新聞

練習の成果を発揮し、優勝することができました！

私は応急手当競技大会に出場しました。講演では、応急手当を行うには「勇気・知識・行動力」が必要だと話されていました。実際、自分の手で応急手当を行うことは、不安や怖さもあると思いますが、私は今回の経験で、知識と勇気を持つことができました。今後、私たちのような経験をした人が増えると、救える命も増えていくと思います。

2年2組保健委員（伊藤）