



令和6年9月5日
五所川原農林高等学校
保健室

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』です。

『災害』も『救急』も、いつどこで誰の身に起こるか分かりません。日本国内でも地震、台風、豪雨などの自然災害が次々に発生しています。五農では、保健室では対応できない体調不良やケガなどで救急車を要請することも毎年のようにあります。そんなもしもの事態に自分そして周囲の人の命を守るためには、日頃から一人ひとりが災害や救急に関心を持って生活し、備えをしておくことが大切です。いざという時のための心構えと一緒に、防災グッズや救急用品を準備しておきましょう。すでに準備している人は中身の確認・見直しも忘れずに。

五農では毎年1年生を対象に救急法講習会を実施しており、今年は9月9日（E・G科）、13日（C・F科）に実施します。救急法についてしっかりと学んでください。そして受講済みの2、3年生のみなさん、心肺蘇生法の方法をまだ覚えていますか？AEDの設置場所を覚えていますか？AEDは使えますか？救急の時は何番に電話すればいい？（救急は119番です）いざという時、みなさんの勇気と行動が誰かを助け、命を救うことができます。あわてずしっかりと行動できるよう、この機会にぜひ防災と救急について考えてみてください。



必ず覚えておこう！

<校内>

事務室前廊下（A棟1階） 生徒指導室前廊下（B棟2階）

<校外>

環境健康フィールドセンター管理室 菊水寮事務室前



全校稲刈り競技会があります

① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
＋すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す ＋目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	＋やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす ＋つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	＋切り傷 ハンカチなどを当てて止血する ＋鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

9月は全校稲刈り競技会が予定されています。毎年、切り傷などのケガ人ががでます。軍手を着用する、正しい方法で稲を刈る、真剣な態度で臨む（決してふざけない）など、自分出来る安全対策をしっかりと、楽しい行事にしましょう！

新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています



青森県内では新型コロナウイルス感染症の感染者数の増加が継続しています。8月29日の報告によると、五所川原保健所管内は上北保健所管内に次いで流行している状況にあります。また、県内ではマイコプラズマ感染症や手足口病、溶連菌感染症の感染者数も多く、五農でもコロナや溶連菌の感染者が出ています。

さまざまな感染症の流行を防止するためにも、**平時から感染症対策や自分の免疫力を高めておくことはとても大切です。**3年生は進路活動も活発になり、就職試験も間近に迫ってきていて、この時期の体調管理は大変重要です。1、2年生は新人戦などの大会もあります。みんなが健康で安全に学校生活を送れるよう、自分ができることは自分でしっかりと行いましょう。みなさんのご協力をお願いします。

基本的な感染対策

- 手洗い・手指消毒（体育や実習の前後、食事の前は必ず手洗いをしましょう！）
- 換気（エアコンをつけている場合でも四隅の窓を10cmほど開ける）
- 咳エチケット（咳など体調不良がある場合はマスクの着用をお願いします）



2学期が始まって
そろそろ2週間…
生活リズムは整っていますか？
まだの人は睡眠・食事・メディア
利用の時間を見直してみましょう。

まだまだ
熱中症に**注意**⚠
こまめな**水分補給**を心がけよう！

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？
体がだるい
やる気が出ない
食欲が出ない など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



（再掲）HPVワクチンについて（青森県庁HPより）

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。

小学校6年～高校1年相当の女子及び平成9年度～平成19年度生まれの女性の方は無料で接種できます。

○定期接種：小学校6年～高校1年相当の女子

○キャッチアップ接種：平成9年度～平成19年度生まれの女性

※無料の接種期間は令和6年度末（令和7年3月）までです。 期間内に接種を完了するためには半年程度かかるので、**9月末までに初回接種をする必要があります。**

家の人と接種について話をし、希望する人は医療機関や接種スケジュールを確認の上、期間内に接種しましょう。