

7月に入り、蒸し暑い日が続くようになりました。期末テストが終わり、いよいよ夏休みは目の前です。長い夏休みは、ついつい生活リズムが乱れがちです。自分の体調に気を配って、いつも以上に健康を意識した生活を送りましょう。

9月、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## 双星高校では、1年生対象の救命講習会をおこないました！

7月13・14日の2日間、尼崎市北消防署 園田分署の隊員のご指導のもと、心肺蘇生法やAEDの使用方法を学びました。

尼崎市には救急車が  
10台あります

令和4年度 尼崎市の出動件数は、約3万3千件。  
全国で5本の指に入ります。  
出動率がとても多いです！

### 救急隊員の方々



AEDのショックボタン  
を押すよ！

### 胸骨圧迫とAED



イチ・ニ・サン！



双星高校にはAEDが2台あります

- ★ 2階 職員室近く エレベータ横
- ★ 体育館入口



### AEDとは??

心臓が止まる前の震えている状態に、電気ショックを与えて、心臓の動きを普段通りの状態にもどす器具です。

中高生にも  
多い!

# 片頭痛と緊張型頭痛



頭痛で多いのは、ズキズキとした痛みがある片頭痛と、締めつけるような痛みがある緊張型頭痛がある。

## 片頭痛

- 頭の片側、または両側にズキズキとした痛みがある
- 頭痛が起こっているときは、音がうるさく感じたり、明るいところに行くと痛みが強くなったりする
- 吐き気を感じ、嘔吐することもある



- 👉 体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静する
- 👉 額やこめかみの痛い部分を冷やすと痛みが軽減される

## 緊張型頭痛

- 頭全体に締めつけられるような痛みがある
- 長時間の同じ姿勢により、首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなるため、筋肉に疲労がたまる  
ことが原因で起こる



- 👉 軽い運動や入浴で、血行をよくし、筋肉の緊張をほぐす
- 👉 同じ姿勢を長く続けない

症状がひどい場合は病院で相談してみましょう!



## 9月歯科検診があります



まだ歯科検診をしていないクラス、  
お待たせしました!

- ◆9/ 7(木) ……1年7・8・9組
- ◆9/14(木) ……2年5・6・7組

\* 昼食を食べたら、歯磨きやブクブクうがいをしてください。



健康診断で治療のお知らせをもらった人、  
しばらく受診していない病気やケガがある人、  
夏休みは受診のチャンスです!  
この機会に、治療しましょう。

## 9月カウンセリングの日程

- ・9月 5日(火)
- ・9月11日(月)
- ・9月22日(金)
- ・9月27日(水)

5限・6限・放課後の時間帯です。  
担任の先生か、保健室まで予約をしてください。

