



# ほけんだより

山梨県立中央高等学校  
保健室  
令和8年9月2日



夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。進路関係やアルバイトなどで忙しかった人もいるかと思いますが、息抜きしながら夏休みの楽しい思い出をつくることができましたか。また夏休みで生活リズムが乱れてしまった人も多くいると思います。夏休み明け、心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻し、学校モードに切り替えていきましょう。



## 中央高校のAEDの設置場所知っていますか？

中央高校にはAEDが2か所に設置されています。

「保健室前廊下」と「体育館1階出入口近く」にあります。

もしものときに備えて、設置場所を知っておきましょう。前を通ったら確認してみてください。

AEDとは・・・正常に動かなくなっている心臓を正常な状態に戻すための医療機器  
誰でも使用できるように、電源を入れると音声ガイドが流れ、手順を教えてください。



### 勇気ある行動が救った命

事例1

ちちおや じたく しんぞうほっさ たお しょうがく ねんせい おとこ こ がっこう  
父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校  
きゅうめいきょうしつ まな きょうこつあつぱく じっし ははおや ばんつうほう  
の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに  
きゅうめい ねん がつ  
救命につなげた（2019年7月）。



事例2

ちゅうがっこう ぶかつどうちゅう こもん たお こうない ほか おとな ぶいん つうこうにん てん  
中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電  
わ か ばんつうほう じゅぎょう まな きょうこつあつぱく いのち すく ねん がつ  
話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

勇気ある一歩が目の前の大切な命を救います。

### 夏休み明け★

身長・体重が気になる人は保健室へ

保健室ではいつでも身長、体重を測ることができます。休み時間や放課後の時間帯に来室してください。使用する際は、保健室にいる先生に声をかけてから使いましょう。

### 「受診報告書」について

受診の必要がある人には「受診のおすすめ」を三者懇談で配付しました。夏休み中に受診した人は「受診報告書」を担任または保健室に提出してください。

### 「インフルエンザ」流行シーズン入り

過去2番目の早さでインフルエンザが流行シーズンに入りました。新型コロナウイルスも含めて感染者数が増えています。手洗い、マスク（咳エチケット）、換気を意識して過ごしましょう。インフルエンザ、新型コロナウイルスに感染した場合は、担任の先生に報告してください。