

ほけんだより 7月

平成29年7月21日
鳥取西高等学校

あなたの勇気と行動で救える命があります。



心肺蘇生法講習会を実施しました

6月22日、日本赤十字社鳥取支部より中里さんをお招きし、音楽ホールで各部活動の代表生徒、保健委員会を対象に心肺蘇生法講習会を実施しました。いざという時に、率先して行動できるようになってくれればと思います。



心肺蘇生法とは、呼吸が止まり、心臓が動いていないとみられる人に行う人工呼吸と胸骨圧迫のことです。脳は、心臓が止まってから4～6分で低酸素によるダメージを受けるため、死亡と後遺症のリスクが高まると言われています。

現場に居合わせた人の一刻も早い行動（声かけ、周囲の人に助けを求める、119番通報、心肺蘇生、AEDの使用）が、その人の命を救うことに繋がります。

あまり自分には縁のないことだと思っていましたが、身近なところで起こりうる事例を聞いて、もし同じような状況になったときに、自分に対応できるのかと不安に思いました。しかし、人形を使った心肺蘇生法を実践してみて、自分にもできることがあると思い日々自分にできること気づきました。

生徒保健委員 3年 女子

救急車の現場
到着時間の全国
平均は8.6分
(平成26年度)です。到着
するまで続けま



講師 中里圭汰さん

〈 参加者 〉

部活動代表 75名

保健委員 1-1浜本、3-3伴、3-4高田
3-6井元、3-7岩田、3-8澤

覚えていますか？AEDの設置場所



以前の環境 LHR で保健委員から説明がありましたが、本校の AED は管理棟外講堂の向かい、第1校舎1階トイレ前（体育館横）、第3校舎1階（今年度設置予定）にあります。

普段何気なく、目の前を通り過ぎていませんか？一度立ち止まって、確認しておきましょう。

清涼飲料水との付き合い方

～上手に付き合っ、この夏をのりきろう！～

生徒保健委員による「健康教育☆プロジェクト」、第3回目は「清涼飲料水との付き合い方」です。（担当 2-1 明石、3-6 安木）



皆さんは、水分補給に何を飲んでいますか？「清涼飲料水」を飲んでいませんか？「清涼飲料水」って、そもそも何なのでしょう？そして、それは果たして「体にいいもの」なのでしょうか？僕たちは、その定義について調べ、カロリーを砂糖に換算してみました！（実際に計算しました。）この夏の水分補給時の参考にしていただければ、嬉しいです。

清涼飲料水って何？（実は意外な定義）

清涼飲料水とは、「乳製品類とアルコール飲料以外の飲み物」です。（食品衛生法に基づく）

- ・ウーロン茶、緑茶、紅茶・コーヒー飲料・炭酸飲料・ミネラルウォーター・スポーツドリンク
- ・機能性飲料・果実飲料・野菜ジュースなど…なんと、ほとんどの飲み物の総称です！

清涼飲料水におけるカロリーのほとんどは糖分によりますが、飲料のパッケージに「砂糖不使用」と表示されていても、脂質が含まれていたり、砂糖の代わりに別の糖分を使用していたりと、カロリーがゼロということにはなりません。

摂り過ぎに注意！カロリーを砂糖に換算すると

※砂糖 1g あたり 3.84kcal

清涼飲料水におけるエネルギー量（スティックシュガー換算） ※1本 3g

0本	～1.5本	～6本	8本	12～13本	13～14本	14本～
	ノンカロリー	カロリーオフ				
お茶 烏龍茶 麦茶	100ml あたり 5kcal 未満	100ml あたり 20kcal 以下	コーヒー飲料	サイダー	コーラ	炭酸果実色 飲料
200ml	350ml	350ml	190g	350ml	350ml	350ml

（参考：厚生労働省まとめ）…実際に計算してみました！

健康を維持するためにも、摂取量の制限、もしくは適度な運動をしましょう。