

# 保健だより 9月

2024. 8. 30 No.6

松任中学校 保健室

猛暑が続いた夏休み、熱中症予防を意識しながら、充実した毎日を過ごすことができましたか？学校のリズムに体が慣れるまで、当然疲れもたまりやすく、体調も崩しやすくなります。自分の体と心の調子を自分で気遣い、無理・無茶が続かないように心がけてください。そして、周囲の人への思いやりも忘れずに！



## 9月9日は救急の日



ふだんから知っておきたい

### 胸骨圧迫の？

Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

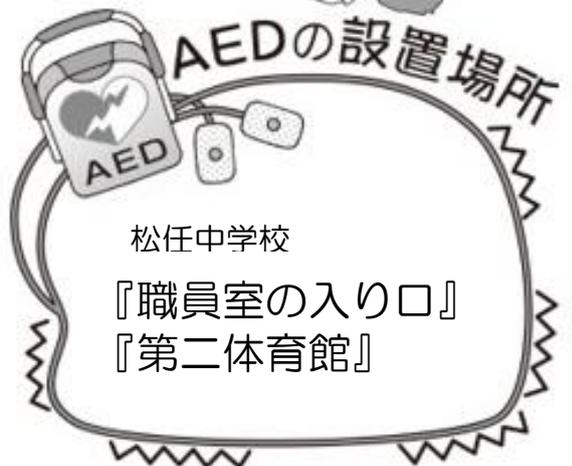
## 命を守るために

日常生活の中で、倒れた人を見かけたら急いで近くにいる大人を呼び、AEDの活用や心肺蘇生を行いましょう！

救急隊を呼んでから救急隊が到着するまでの時間は平均で約8.6分かかります。心停止が始まって救急隊が到着するまでの間に何も処置せずにいると、助かる確率が50%以下になってしまいます。1人でも多くの命を救うためにも、その場に居合わせた人の行動がとても重要となります。人命救助は時間との闘いです。いざという時に備えてしっかり知識を身につけましょう！



救急車到着  
平均時間 約8.6分



8月より松任中学校の保健室に赴任してきた「<sup>みやがわ</sup>宮川 <sup>ひなの</sup>白菜乃」と申します。よろしくお願ひします。

# 運動会に向けて

## ●熱中症対策

- ・体調不良がある場合は練習等に参加しない。そうならないために、睡眠や食事など規則正しい生活を送る。
- ・のどが乾く前にこまめに水分補給をする。水分は各自で準備し、**回し飲みは絶対にしない**。
- ・途中で具合が悪くなったら、遠慮せず近くの先生や友達に伝える。無理に活動を続けない。

## ●活動内容に合わせた持ち物の準備

- 水筒    タオル    替えの下着    冷却グッズ など

## ●手と足の爪切り&サイズの合った靴選び

- ・爪は手の平側からみて指先から見えない位の長さに切る
- ・長い爪は、「運動や作業の邪魔になる」「割れて痛い」「周りの人の体を傷つける」
- ・**きつい靴** 指や甲があたって痛める。   **ゆるい靴** 足が靴の中で動き、かかとが抜ける→転倒&疲労

覚えておこう

### 手当の基本 RICE

<p><b>Rest (安静)</b></p>  <p>けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。</p>	<p><b>Ice (冷却)</b></p>  <p>内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。</p>
<p><b>Compression (圧迫)</b></p>  <p>患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。</p>	<p><b>Elevation (挙上)</b></p>  <p>患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。</p>

# 夏バテチェック

当てはまるものにチェック☑をつけよう。

<p>夏休み中の生活リズムが抜けきれていないこんな人はいませんか？ チェックがついたら生活習慣の見直しを。</p>	<p>朝、なかなか起きられない</p> 	<p>朝食を抜くことが多い</p> 	<p>頭がぼんやりしてやる気が起きない</p> 
<p>おやつを食べ過ぎてご飯が食べられない</p> 	<p>何をしてもめんどうだ</p> 	<p>夜はついつい遅くまで起きている</p> 	<p>すぐ座りたくなる</p> 