

ほけんだより 9月

保健室 / 年 月 日発行

八坂中学校
No.5 ほけんだより
H29.9.5

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」。昨日、みなさんも避難訓練を行いましたね。校長先生からA評価をいただきました。ケガや災害から「自分」「人」を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切ですね。いざ！という時に戸惑わず、頭も体も動くために。今月の保健だよりでは救急を学びましょう。

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏バテが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている

ぐったりをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

夏と同じ生活をしてい
るみなさん、季節は変
化していますよ！

先日、先生たちも講習
を受けて勉強しました。



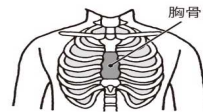
いざという時のために >>>>>

胸骨圧迫

Q & A

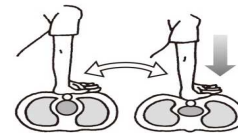
Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ
成人は約 5cm 子どもは胸の厚さの約 1/3
圧迫のテンポ
100~120回/分

Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押ししまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押しします。



一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍！

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。



BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない！」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。



～みんな用～

- ・アンパンマンマーチ
- ・世界に一つだけの花 (smap)
- ・TSUNAMI (サザンオールスターズ)

～おうちの方用～

- ・地上の星 (中島みゆき)
- ・Diamonds (プリプリ)

これからの時期、体育祭、文化祭の練習でケガをしてしまった時の対処方法について覚えておきましょう！



AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

八坂中学校のAEDは体育館玄関（冬は職員室）に設置してあります。みなさんにも人の命を救えるかも知れません。いざ！という時のために覚えておいてくださいね。

RICEとは、**応急処置**の頭文字のこと

Rest	安静
Ice	冷却
Compression	圧迫
Elevation	高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICE を覚えておこう



2学期が始まって、元気に登校できている人もいれば、ちょっと憂鬱そうな人もいますね。「なんか最近パツとしない」という人は、秋らしい楽しみを見つけてみてはいかかでしょうか。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」いろんな秋がありますよ～

