

ほけんだより

9月

2学期が始まって2週間が経ちました。だんだん新学期の疲れが出てきているところではないでしょうか。保健室来室も体調不良を訴える生徒が増えてきています。3年生は10月31日から修学旅行があります。当日元気に参加するためにも生活リズムを整え、体調管理に気をつけてください。皆さんも体調が悪い場合は無理をせずゆっくり体を休めてください。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!

朝ごはんを
ゆっくり食べる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

適度に体を動かしましょう。



お疲れなあなたへ、疲労回復アドバイス!

トマト：ビタミンCが豊富! ストレスを軽減する。美容効果もあるよ!
 やまいも・おくら・なめこ：ぬめりの成分が疲労回復してくれます
 にんにく・豚肉：筋肉や神経の疲れをやわらげます
 れもん・梅干し・お酢：疲労物質を分解してくれます



✿ 保健室より連絡です ✿

1学期に行われました各種健康診断の結果、病院受診が必要な人で、夏休み中に受診した人は、その結果を保健室まで提出してください。
 なお、治療中の人は治療が済み次第、提出してください。

友だちがケガをした! どうする!?

令和5年9月11日
三和中学校 保健室

9月の保健目標
生活のリズムを取り戻そう

! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った! シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

+ 5分以上の圧迫止血を!

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

ピンポイントで手を覆って感染を防ごう

! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた! 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

+ 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に!

頭を打ったら必ず病院へ!

! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした! 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

+ ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまおう! ありません

! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した! 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

+ まずは基本の応急手当を!

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けること悪化の危険が!

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

「応急手当」は「あぐさ」。「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

ココロにも応急手当を

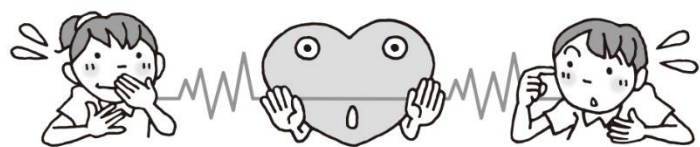
ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、ココロのケガはどうでしょうか。ココロは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、ココロの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

ココロのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。



あなたにもできる救命処置

事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。

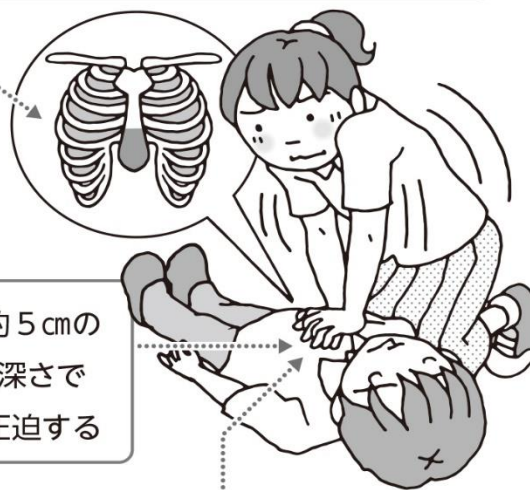


*3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

1 AEDの電源を入れる。



2 音声の指示通りにパッドを貼る。



3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。