

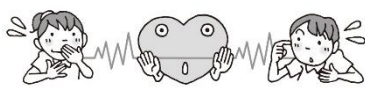


丸子中学校
保健室
令和5年9月8日

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日に境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組みましょう。

生活リズムは学校モードに戻りましたか？朝ごはんをしっかり食べることを心がけてください。

9月の保健目標・・・けがの防止に努めよう



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。

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**¹。

心停止では、1分ごとに救命率が10%低下すると言われています。また、脳は3~4分で死に至ります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。

AEDで救える命の数 **約6倍**

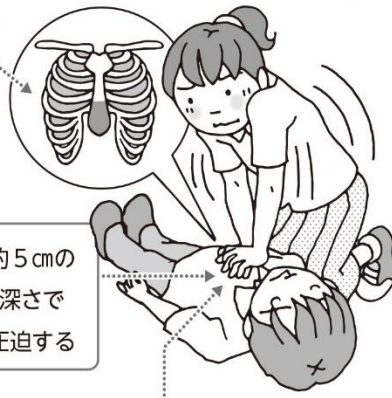
何もせずに救急車を待つ場合と比較して、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます³。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています。

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

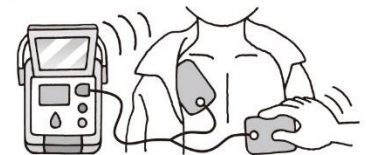


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

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。

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」 ³: 日本 AED 財団 HP

スポーツ障害を 防ごう



露草戦や運動部の新人大会など、体を動かす機会も多くなるこの時期。ケガも多くなります。しっかりと準備体操やクールダウンを行い、予防することが大切です。

「スポーツ障害」とは、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかることで起こります。そのため別名、使いすぎ症候群(オーバーユース症候群)と言われます。悪化するとスポーツだけでなく、日常生活に支障がでることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

スポーツ障害は早期に対応すれば大事には至りません。痛みをガマンしていると、後遺症が残ったり、運動を続けられなくなったりしてしまいます。痛みが強いときは、早めに受診しましょう。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとするとき肩が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バスケットボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バスケットボール、バレーボール、水泳

こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

オスグッド・シュラッター病

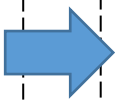
ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む

もしも痛みを感じたら、まずは応急手当

- すぐにプレーを中断し、安静にする。
- 幹部を固定し、冷やす。



運動方法を見直そう

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「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、こころ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。

保健室にも相談に来て
くださいわ。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと