

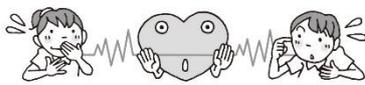


丸子中学校
保健室
令和5年9月8日

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**

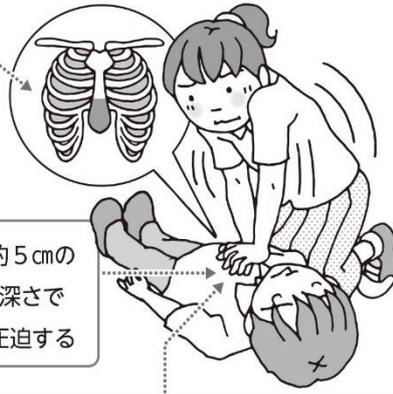
何もせずに救急車を待つ場合と比較して、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます³。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています。

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

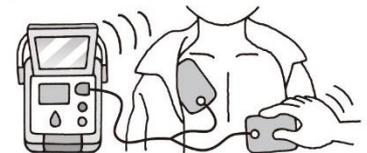


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

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

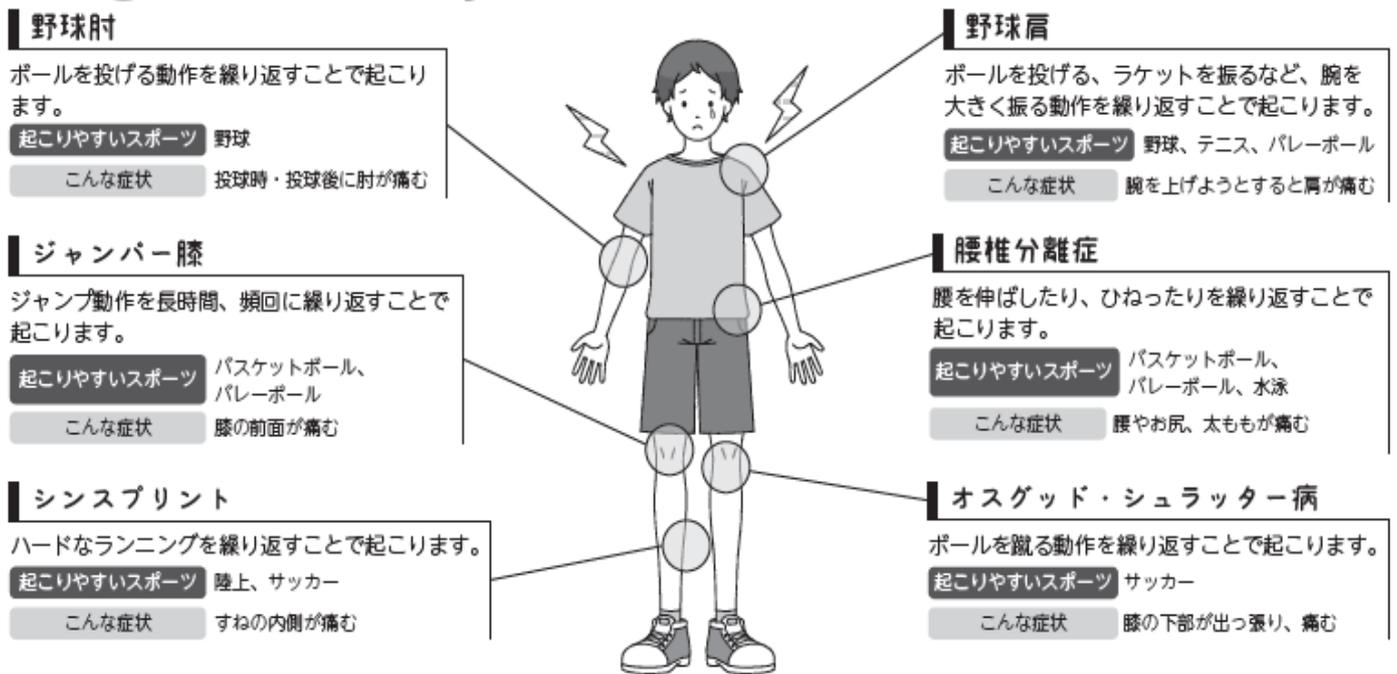
スポーツ障害を 防ごう



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。

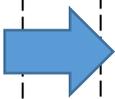
「スポーツ障害」とは、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかることで起こります。そのため別名、使いすぎ症候群(オーバーユース症候群)と言われます。悪化するとスポーツだけでなく、日常生活に支障がでることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

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。



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