

ほけんがより 9月

令和4年9月1日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

夏休み中は、大きなけがや病気をするこ
なく、元気に過ごすことができたでし
ょうか。

この時期は、夏の疲れが出るこ
と、一日の気温差が大きいこと、
体育祭の練習が始まることなど
から、疲れやすくなります。早寝・
早起き・朝ごはんと十分な休養で
いつも以上に体調に気をくばりま
しょう。



夏休みモードから学校モードへ！

生活リズムをもどしましょう

長い夏休みの後は、生活のリズムが乱れがちです。早めに生活リズムを戻せるようにしま
しょう。

まずは早起き

夜更かしをしてしまうと、早起きがつら
くなってしまいます。生活リズムを整える
ために、一度早起きをすると
早寝ができるようになります。
朝日をしっかり浴びて
まずは早起きを！！



疲れをとるために

夏の疲れが出始める頃です。十分な休養
や睡眠を心がけましょう。また、体育祭の
練習が始まり、体を動かす
ことや暑い場所での活動が
増えます。その日の疲れは
その日のうちに取るようにしま
しょう。



「3」をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。赤（タンパク質）
＋黄（炭水化物・脂質）＋緑（無機質・ビ
タミン）の栄養「3」色。
バランスのとれた食事を
とりましょう。間食は控
えるといいですね。



夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

冷たいものを
食べすぎてい
ませんか？

腹痛

久しぶりの学校
生活で緊張して
いませんか？

休み中の生活リ
ズムの乱れを引き
つづけていませんか？

頭痛

この時期に
頭が痛い人の
多くは
睡眠不足です。

休みに夜ふか
しのくせがつい
ていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、
リラックスする時間を持ちま
しょう

！ 知っておこう！

応急手当+

9月9日は「救急の日」です。早めの手当を行うことは、けがの回復を早めたり、命を救ったりすることにつながります。

●けがをしたときは…

けがをしたときは、すぐに運動を中止して、氷などで冷やし、適度に圧迫。そして、心臓より高く上げます。そうすることによって、痛みを和らげ、腫れや炎症を抑えます



安静

けがをした部分は動かさない。



冷却

10~20分冷やしたら休憩。痛みが出たらまた冷やす。



圧迫

出血・腫れを防ぐ。テーピングや包帯を適度に巻く。



挙上

心臓より高くすることで内出血を防ぎ痛みを軽減する。

●倒れた人がいたときは…

意識がない、呼吸をしていない、脈がない、などであれば近くの大人や、救急車を呼びましょう。救急車を待っている間に、胸骨圧迫やAEDを使用できるといいですね。

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

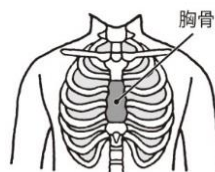
AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言った、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

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。

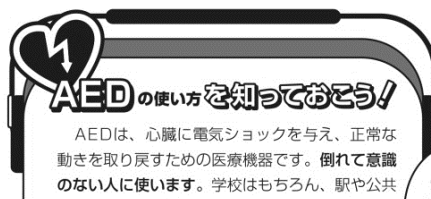


Q. 手の組み方は？

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てしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。



この部分で圧迫



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、人が多く集まる場所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