



令和5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、健康・安全に気をつけて過ごすことができましたか？9月からは、体育祭の練習が始まります。体を動かす機会が多くなります。けがを防ぎ、体調を整えるためには、十分な休養が大切です。毎日の疲れを取るために、しっかりと睡眠をとることを心がけましょう。

心や体のことで心配なこと、不安なことがあったら、保健室に相談に来てきてくださいね。



生活を学校モードに戻しましょう！

長い夏休み、生活のリズムがくずれてしまい、遅寝遅起きになってしまった…、1日2食になってしまった…、外に出る機会が減ってしまった…、という人はいませんか？早めに学校モードに生活を戻すためには、時間を意識して生活することが大切です。

朝は余裕をもって 早めの起床



学校モードに戻すときに一番大変なのは、「早起き」ですね。早めにアラームをかけ、少しずつ目を覚ましていきましょう。朝日を浴びることで、脳も体も目覚めてきます。朝型の生活にシフトしていきましょう。

朝ごはんの時間を確保



朝は食欲がないこともあると思います。だからといって、食わずに登校をするのではなく、意識して朝ごはんを食べる時間を取るようにしましょう。食べられなくても、何か飲んだり、口当たりのよいものを食べたりできるといいですね。

寝る前のスマホを控え 早めに寝る



夜のスマホ・ゲームで夜更かしになってしまった人もいるのではないのでしょうか。始めてしまうと、ついつい長時間になりがちです。スマホの時間は寝る直前を控え、使用する時間帯に気をつけください。



事故や急な病気で意識がなくなったり、倒れてしまった人がいたときは、できるだけ早く119番に通報することが大切です。救急車を待っている間、その場で胸骨圧迫とAEDを使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もって行動できるように、救命処置の方法を覚えておくといいですね。AEDは、学校や公民館、スーパーなど人が多く集まるところに設置されています。確認をしてみてください。

救急車が来るまでに!



あなたにもできる救命処置

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分で死にいたります*2。救急車を待っている間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 状態・救助の現況」
*2: 厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

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でなく、誰でも簡単に使えます。

! 知っておこう!

応急手当 ⊕

日常的なけがの手当を正しくすることで、早く治したり、痛みを軽くしたりすることにつながります。知っておいて、いざというときに役立ててください。

すりきず・きりきず

水道水で傷口についた砂や汚れをきれいに洗い流します。血が出ているら、清潔なガーゼで押さえます。



だぼく・ねんざ

ビニール袋に入れた氷などで冷やします。けがをした部分を動かないように固定すると、痛みを軽くすることができます。



目のごみ

洗面器の中で何度もまばたきをします。絶対に手で目をこすらないようにしましょう。

