

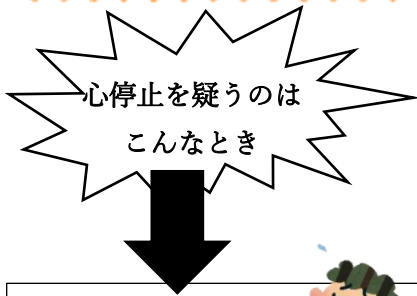
ほけんだより



生徒保健委員
1-A
河村、薦田

今月の保健目標：スポーツ障害の防止

夏休みが終わり、いよいよ9月に入りましたね。休みの間、規則正しい生活習慣を送ることができましたか？
新学期が始まった疲れから体調を崩したり思わぬケガをしたりしないよう、十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけましょう！



- ・突然倒れた
 - ・反応がない
 - ・普段の呼吸と違う
- ※しゃくりあげるような呼吸(死戦期呼吸)は特に注意！

救命処置は 迷わず!! ためらわず!!

① 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。心臓の代わりに、脳や心臓に血液を送ることで救命率を高めます。

② AED を使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブル震えていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正確な動きに戻します。



救命処置を始めるのが早いほど、救命率は上がります

応急手当の

あいうえお

あ んせいにする



ケガをしている箇所を動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりすることができます。直接皮膚に氷をあてないようにしてください。



うえ にあげる



内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガをした箇所が心臓より高くなるようにしましょう。クッションや丸めたタオルを活用すると便利です。

お さえる



包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎましょう。無理に抑えたり占めすぎたりすると悪化する可能性があるので注意してください。

夏休みが終わりいよいよ2学期が始まりましたね。休みが名残惜しかったり、やる気が起きなかったりと気分が重いままの人もあるのではないのでしょうか。そんな人は、焦らずにゆっくりでいいので適切な生活習慣や学習習慣を取り戻していきましょうね。2学期は、運動会や修学旅行・遠足、文化祭など行事が盛りだくさんです。熱中症や感染症を予防しながら、いい思い出を作りましょう！

【運動会での熱中症対策 ～5つのおきて～】

- その1 普段から早寝・早起き・朝昼晩しっかり食べる！
- その2 運動したりお風呂に浸かったり暑さに慣れておく！
- その3 こまめに水分補給をする！
- その4 体調が悪いときは、無理をしない！
- その5 飲み物や冷却グッズを十分に準備しておく！



昨年の9月中に熱中症で救急搬送された人は、全国で **9193人** にもものぼり年々暑さが厳しくなっています。予防や対策をしっかりしていても、熱中症になる可能性が高いです。だからこそ、より危機感をもって運動会当日を迎えるようにしてください。

競技中にめまい、頭痛、吐き気、だるさ等の症状を感じたら無理をして参加せず、早めに近くにいる友人や教員に声をかけるようにしてください。



不安や悩みを相談してみませんか？

担任の先生やスクールライフアドバイザーの先生をはじめ、校内にいるすべての教職員がみなさんの味方です。10代の多感な時期は、勉強や部活、友人関係など様々な不安や悩みを抱えやすいと言われていいます。だからこそ、今抱えているつらさや苦しさを誰かに相談してみませんか。一人で考えていても、問題はどんどん大きくなっていくかもしれません。人に優しくしたり助けてあげたりすることも大事なことです。助けを求める力を身に付けることも同じくらい大切です。自分が相談できそうな人をまずは見つけてみましょう。また、「知っている人に相談するのはちょっと・・・。」と思う人は、ぜひ下記の相談窓口を利用してみてください。

○子供のSOSの相談窓口

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



SNS・電話・地元の相談窓口など自分に合った相談方法を選択し、相談することができます。