

ほけんだよ9月

令和4年9月26日
光が丘第二中学校
保健室 9月号

2学期がはじまり、1ヶ月が経とうとしています。夏休みにリズムが崩れてしまった人も、少しずつ学校のリズムに戻ってきたのではないのでしょうか。一方、定期考査の勉強でリズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。まだまだ取り戻すチャンスはありますので、基本的な早寝早起きから、生活リズムを整えていきましょう。

！ 知っておこう！

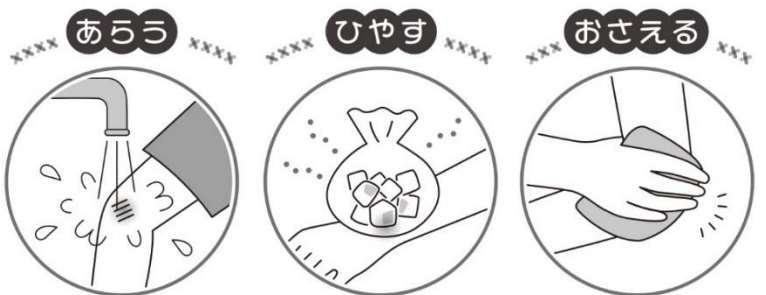
応急手当+

9月9日は99にちなんで、救急の日と言われています。9月は応急手当について特集します。「応急手当」とはケガや病気などに対して、一般市民が行うものを言います。日常のケガはないに越したことはありませんが、ケガや事故に遭ってしまった際に適切な初期対応を行うだけでその後の経過が変わってきます。

心肺蘇生も応急手当の1つです。胸骨圧迫などの心肺蘇生は1秒が生死に関わります。実際に中学生の行動で命を救ったというケースもあります。重要性を理解し、いざというときに行動できる人であってほしいです。

自分でできる

手当でのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

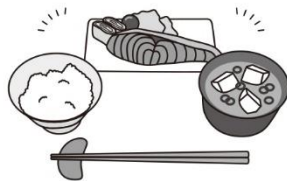
↑これはあくまで、「応急手当」です。心配なケガは必ず受診しましょう!△

ケガは未然に防げる!?

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の?

ハテナ

圧迫!



Q. 胸骨圧迫はなぜするの?

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100~120回?

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫しても大丈夫?

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。

迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です!

引き続き、感染症対策も行っていきましょう!特に大切なのは、生活リズムを崩さないことや、基本的な手洗いなどの予防対策!ケガ予防にもありますが、朝ごはんをきちんと食べる事や、無理をせず休養することも大切です!