

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和6年9月2日

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？

夏休み中には部活動や海外派遣、イングリッシュキャンプなど、いろいろな場面で八坂中の生徒の活躍があったようです。2学期も皆さんの活躍を楽しみにしています。

2学期がスタートしたばかりのこの時期は夏の疲れが出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはん、いつも以上に気を配り、行事の多い2学期を乗り切りましょう！！



## 9月の保健目標 生活習慣を整えよう！

### 朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして？

#### 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血压」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

## ★9月9日は救急の日★

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静 Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却 icing 痛いところを冷やす



**C** 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫

**E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

学校生活の中では、落ち着いて行動していれば、起こらないケガが多くあります。廊下を走っていて…、友達とふざけていて…、転倒し、頭部を床にぶつけてしまうようなケガを経験したことがある人もいます。不注意によるケガをしないよう、日頃から、落ち着いた態度で学校生活を送りましょう。また、いざという時の応急手当も覚えておきましょう。

### 心肺蘇生法



八坂中学校のAEDは  
職員玄関横（保健室前）  
にあります。

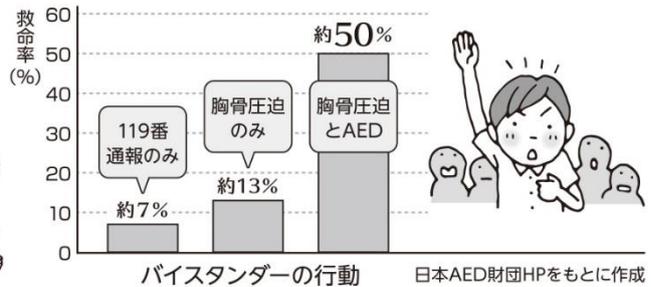
## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



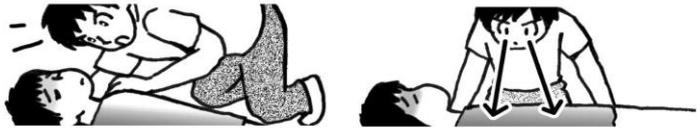
もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

### 一次救命処置 (BLS) Basic Life Support

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行なう応急手当て

#### 意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- ふだんどおりの呼吸をしていますか？



#### 意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行ないます

#### ①心肺蘇生

##### ●胸骨圧迫

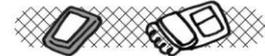


- 強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で
- 速く：1分間に100回以上のテンポで
- 絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

##### ●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。  
★人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけを行なってもかまいません。

#### ②119に通報



##### ●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK  
目印になる建物や商店名を伝えます
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・あなたの氏名、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。

#### ③AED

##### ●音声案内にしたがって操作



ふたを開けると、自動的に電源が入っているものもあります。

##### ●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行なわれます。まちがって作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。

#### 出血が多いとき

出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。



★ビニール袋を手にかぶせて行なうと安全です。