



保健だより 9月

No.5

令和元年9月
初島中学校保健室



2学期がスタートして1週間が経ちました。朝夕は涼しい時もあり秋の気配を感じるようになりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、疲れを溜めないためにも、早寝早起きを意識したり朝ごはんをしっかり食べたり、生活リズムを整えて健康の自己管理をしていきましょう。

>>> 体育大会に向けて



体育大会当日までに心がけてほしいこと

- 早寝・早起きのリズムを大切に！
身体に疲れを残さないために、夜は早く寝て、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。
- バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。
- 風邪などをひかないように、体調の自己管理をしましょう。

体育大会当日に心がけてほしいこと

- 朝ご飯を必ず食べてきましょう。
ただし、消化の悪いものや食べ過ぎには注意しましょう。
- ケガをしないためにも、準備体操はしっかりとしましょう。
- 体育大会中は水分補給をこまめにしましょう。

熱中症について

まだまだ日中は気温が高く、熱中症になる危険性があります。特に体育大会では外にいる時間が長いので、熱中症の予防と早期発見・早期対応が重要です。無理をせず、しんどくなったらすぐに先生や周りの人に言うようにしましょう。

《熱中症の症状》

*頭痛 *めまい *足がつる *吐き気など

《予防方法》

*こまめな水分・塩分補給 *体調を整えておく
*無理をしない *暑さに慣れておく など



のどが渴いたと
感じる前に、こ
まめに水分補給
をしよう！

R^{est}… 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりますと、ケガが悪化することがあります。



I^{ce}… 冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{ompression}… 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E^{levation}… 挙上

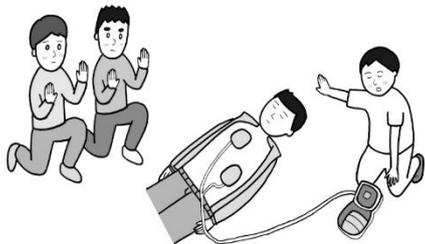
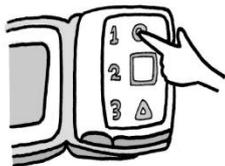
ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



「もしも」のために AEDの使い方

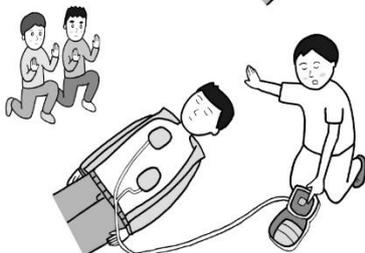
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

胸骨圧迫は

強 (胸が約5cm沈み込むくらい)

速 (1分間に100~120回)

絶え間なく (途中でやめない)



腕は垂直におろす

手の平の下の部分(手根部)で強く押す
指は交互に組むと力が入りやすい

◎人工呼吸ができる場合は【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

※救命はAEDのみではできません。必ず、心肺蘇生法とともに行います。



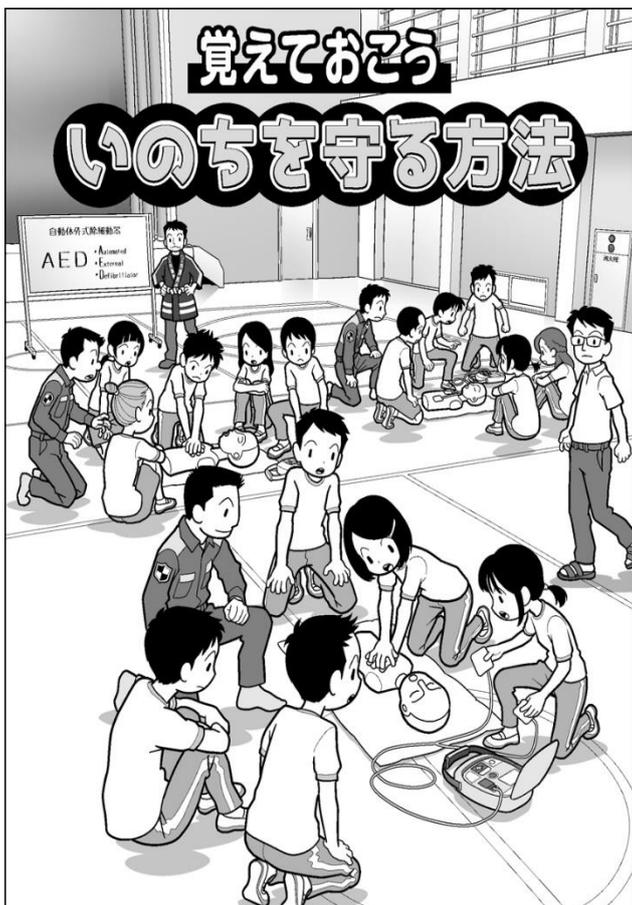
ペットボトル回収場所



職員室



1階廊下



ほっと一息 まちがいさがし
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

