

保健だより 9月

いつもより短い夏休みが終わり、学校が始まりました。猛暑の日が続いた夏でしたが、みなさん元気に過ごせたでしょうか。9月に入っても暑い日は続きそうです。感染症対策をしながら熱中症にも、十分注意していきましょう。

9月9日は「救急(99)の日」

しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



心臓マッサージ(胸骨圧迫)を、強く、速く、絶え間なく！

倒れている人を見つけたら

- ① 反応があるか確認 (肩をたたき、声をかける)
- ② 援助をもとめる (周りに人がいたら助けを求める。「119番通報」と「AEDの手配」をお願いする)
- ③ 呼吸の確認 (胸と腹部をみて、普段通りの呼吸があるか確認)
- ④ 胸骨圧迫 30回 (胸の真ん中を5cm沈むように、1分間に100~120回のテンポで、中断は最少に)
人工呼吸 2回 (気道確保をし、1回1秒かけて吹き込む)
- ⑤ AEDを使用する (届いたらすぐに電源を入れて音声ガイダンスの指示に従う)

心肺蘇生法の講習会は、医師会や赤十字社、消防署などで受けることができます。



救急車を呼ぶ？ 病院に行く？

近年、緊急性のない救急車の要請が増え、重症患者の搬送に支障をきたしている問題が注目されています。その解消に向けた取り組みとして、「救急相談センター」※地域によって名称が異なります)の設置・運用がすすめられています。

電話で『#7119』にかけると、専門の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて、救急車を呼ぶべきか、医療機関に受診した方がよいか等の相談、情報提供などのサービスが受けられます。突然の怪我や病気では「とりあえず救急車を・・・」ともなりがちですが、こうした取り組みがあることも知っておいてください。



“抑える勇気”をもとう…スポーツ傷害

「野球ひじ」「テニスひじ」などの呼び方でも知られているスポーツ障害。これらの競技にかぎったものではなく、長期間(長時間)にわたり身体の同じ部位を使い続けるなどの負担がかかると、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツに一生懸命取り組み、自分の心身を鍛えて限界に挑み、越えていく姿勢はとても素晴らしいものです。

しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使い過ぎなどによる過度な負荷に弱いという面もあります。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自分に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

打撲や捻挫、肉離れをした時におこなう応急処置の基本を、その頭文字をとって「RICE 処置」といいます。受傷後すぐにおこなうと、痛みや腫れ、内出血などの症状を軽くすると言われておりますのでしっかりと覚えておきましょう。運動する際は、準備運動やクールダウンもしっかりと行ってください。

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

◆健康診断の予定◆

項目	実施日	対象	内容
内科検診	9月15日(火)	全学年 (詳しい日程は、調整中)	栄養状態、心臓や肺の音、 皮膚、背骨や運動器に異常がないか
	9月16日(水)		
	9月18日(金)		
	10月6日(火)		
	10月9日(金)		

尿検査があります。忘れずに提出しましょう。 9月7日(月)、9月17日(木)

スクールカウンセラー山崎先生の日程

9月2日(水)、5日(土)、12日(土)、15日(火) 14時～、
19日(土)、23日(水)、26日(土) お気軽にどうぞ♪

