



ほけんだより

令和5年9月28日
大間々東中学校保健室

夏休みが終わって、1か月が経ちました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？
ここ数日、朝晩の気温が急に下がってきて、体調を崩しがちな人も増えてきています。2学期は
いろいろな行事が盛りだくさんなので、心身の健康に気を配りながら取り組んでいきましょう。

生 活 習 慣 を 整 え よ う

早寝早起きで十分な睡眠をとりましょう！

中学生の望ましい睡眠時間は8時間～11時間です。規則正しい生活に戻しましょう。

適度に運動をしましょう！

今年の夏は暑い日が続き、運動をする機会が減りました。まだ暑い日があるので水分をとり、
こまめに休憩を挟みながら適度な運動をしましょう。

バランスのとれた食生活を心がけましょう！

1日3食食べられていますか？学校生活はエネルギーをたくさん消費します。
バランスの良い食事をしましょう。

けがをしたら…まず自分でできることを！



けがをした時、けがを悪化させないためには応急手当
が大切です。日常的なけがの正しい手当の方法を知っ
ておきましょう！

準備運動をしっかりと行いけがをしないように 細心の注意を払うのは当然ですが…もしけがをしてしまったときはどうする!?

<p>あり傷 …や切り傷などで出血しているときは…</p> <p>水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口を おさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻を閉じて下を向く。 なかなか止まらないときは、 鼻の上部を冷たい タオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は + 受診してみましょう。</p>	
<p>おぼえておいてね♡</p> <p>RICE療法</p> <p>Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!</p> <p>Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p> <p>安静・冷却 圧迫・挙上!</p>	

救命処置 必要なのは知識と少しの勇気


「目の前で家族が、友達が倒れた」 緊急の場面に居合わせたら、みなさんはどうしますか。
事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場にいる人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）
を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。

こんなときどうする？クイズ！

こんなときは
心停止を疑え！

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・普段の呼吸と違う

あっ！人が倒れてる



正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

間違った人は、最初から見直そう！

答えは
①→②→①→②

どっち？

意識を確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

どっち？


意識がない時は

- ① 顔をたたくて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

●AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する

●AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着した！



・ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す

・成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

どっち？

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

あなたの判断で命を救うことができるかもしれませんが、倒れている人、具合の悪い人がいたら、すぐ大声で人を呼びましょう。まず、周りの人に知らせましょう。

ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て
くださいな。