

# ほけん日より 9月

松茂中学校 保健室 2023.8.28

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか。今年は、台風の影響で計画していた予定が中止になった人もいないのではないでしょうか。何より、みなさんが元気に始業式に登校できていることを嬉しく思います。2学期も、心身ともに元気に過ごしたいですね。

## あなたにもできる！救急処置！

9月9日は救急の日です。事故や病気で心臓が止まった人がいた際に、その場に居合わせた人が心肺蘇生（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。もしものときに勇気を持って行動できるように、救急処置の方法を覚えておきましょう。

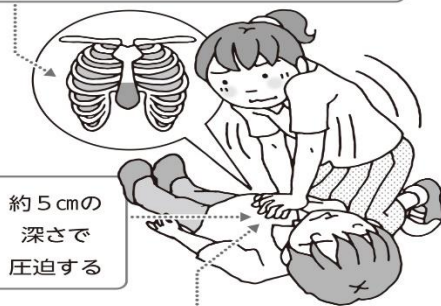
倒れている人がいたら、みなさんはどんな行動を取ることができますか？倒れている人を発見したら、意識の確認、できるだけ早く救急車を要請することが大切です。また、意識がない場合は、救急車を待っている間に、胸骨圧迫やAEDを使って心肺蘇生を！救命率が上がります。保健室前の掲示板に、救急処置について掲示をしています。ぜひ、見てくださいね。また、校内に設置しているAEDの場所も確認しておきましょう。

### 胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

**「強く」「早く」「絶え間なく」！**



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

### AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

覚えておこう！  
**RICE**

「RICE」は  
応急手当の  
基本の  
頭文字です。

**R**est (安静)



**I**cing (冷やす)



**C**ompression (圧迫)



**E**levation (挙上)



体育や部活動など、日常生活で怪我をしたときに、みなさんはどんな手当をしていますか。

突然の怪我や体調不良が起こった場合に、その場でできる手当をし、病院に行くまでの間、悪化を防ぎます(応急手当)。学校にいる間は、保健室を利用していると思いますが、怪我については、応急処置の基本であるRICE処置を覚えておきましょう(左参照)。

また、運動前には必ずウォーミングアップを！硬くなっている筋肉を緩めて、動きやすくするのが目的です。筋肉が硬いままだと、動きが悪くなり、怪我に繋がりますよ！

忘れずに **ウォームアップ** と **クールダウン**



硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？何か思い出を作ったり、部活や勉強などに力を入れたり、有意義な休みを過ごせましたか。私は、台風の影響で楽しみにしていた予定がなくなるなど、少しやりきれない夏となってしまいました。そんな日々ではあったけど、映画を観に行きました。そこで、感じるものがあったので、みなさんに共有したいと思います。

鑑賞した映画は「キングダム」。劇中で、ある人物の「恩恵は全て次の者へ」という台詞がありました。この言葉を言い換えると、「恩送り」になりますね。「恩送り」とは、誰かに助けてもらったこと(恩)を、また別の誰かに送り届けることです。

映画を観ながら、養護教諭(保健の先生)として働き始めたときのことを思い出しました。新米で、先輩の先生方に助けてもらってばかりの日々。“何かお返しをしなければならない。でもそこまでの力がない。”と悩んでいた頃のことです。ある時、一人の先生に「お返しは必要ない。私たちも先輩に助けてもらってきたから。あなたも助けられた分、後輩に返していけばいい。」と声を掛けてくださいました。みなさんも、家族や友だち、先生方、しんどいときに声を



掛けてもらったり、何かを貸してもらったりと、いろんな場面で助けてもらったことがあると思います。大きなことでなくていい。自分にできる範囲のことで、いろんな人に(恩を)届けられるみなさんであってほしいと思います。そういう考えの人が増えれば増えるほど、松中が、世の中が良くなっていくんじゃないかなあ。なんて思った夏でした！みなさんの夏休みの思い出もぜひ聞かせてね。(恩送りにちなんで、かなり古い映画ですが「ペイフォワード」という映画もお勧め！)