

えはらっ子保健だより

江原中学校

R 5.9.1

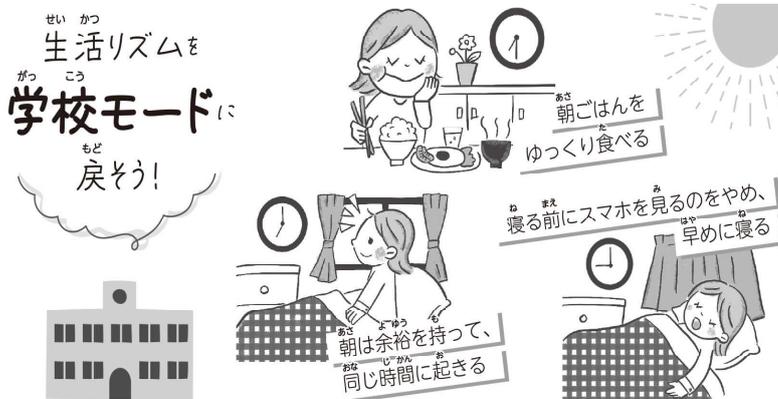


長い夏休みが終わり学校が始まりました。まだまだ暑い日が続き残暑が厳しそうです。活動に合わせて、十分な水分摂取をしましょう。睡眠・栄養・休養を取って体調管理に気を付けましょう。

夏休み中は、けがや事故はなかったですか？9月9日は救急の日です。7月にはAEDの講習もありました。覚えていますか？もしもの時に勇気をもって行動できるように思い出してみてくださいね。

9月の保健行事

9月19日(火)身体計測 全学年



生活習慣病対策その2

～肥満につながる現代社会の環境について～

- ①生活環境・・・いつでも、どこでも、何でも買える。
- ②食生活・・・食事の洋風化、摂取エネルギーの過剰。
- ③生活習慣の乱れ・多様化・夜型生活の低年齢化、夜食を取る、朝食を取らない、昼から夜にかけての食事量の増加。
- ④運動不足・・・テレビ・ゲーム・インターネットなどの室内遊びの長時間化、外遊びの場所の減少および安全性の低下
- ⑤学歴志向・塾通いなどで心理的に余裕がなくなりストレスから夜更かし運動不足が助長される。

～間食・飲み物について～

- ①間食の量が増えると、1日の摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性が高くなる。

150～200kcal(1日の必要エネルギー量の10～15%)を目安にとる。

- ②菓子類は小袋(1人分程度)のものを利用する、少量を小皿にとるなどを工夫をする。
- ③炭酸飲料やコーヒー飲料には砂糖が多く含まれるため、主な水分摂取には水や砂糖の含まれないお茶を選ぶ。

※今年の夏休みも暑い日が続きました。つい冷たい物や飲み物など取り過ぎていませんか。これから秋・冬と蓄える季節になります。間食もちょっと意識して取るようにしましょう。

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

来るまでに！
救急車が



あなたにもできる救命処置

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、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります※2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるといわれています※3。



※3：日本AED財団HP

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



約5cmの深さで
強く
圧迫する

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。

筋トレを防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



秋 花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

花粉症がある!?

一緒にできる /

うがい のどに付着した花粉を洗い流す	マスク 吸い込む花粉の量を減らす	家に入る前に服をたたく 部屋の中に花粉を持ち込まない
花粉症対策	洗顔 顔に付いた花粉を洗い流す	服を洗う 服に付いた花粉を落とす

覚えておこう!
RICE

「RICE」はおつぎゆつておいて
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)
安静にして動かさない

Icing (冷やす)
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)
お押さえて圧迫する

Elevation (挙上)
心臓より高くあげる