

# ほけんだより

鴨島東中学校 9月号

2学期のスタートです。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。まだまだ、残暑が厳しいです。熱中症予防に水筒やタオルを持参しましょう。

せい かつ  
生活リズムを  
がっ ころ  
**学校モード**に  
もど  
戻そう!

あさ 朝ごはんを  
ゆっくり食べる

あさ 朝は余裕を持って、  
おな じか おな  
同じ時間に起きる

あま 寝る前にスマホを見るのをやめ、  
はや 早めに寝る

## もしも地震が起きたら...

家にいるとき

○ テーブルの下などに隠れる

× 倒れそうな家具を支える

9月1日【防災の日】

外にいるとき

○ 塀や建物から離れて、頭を守る

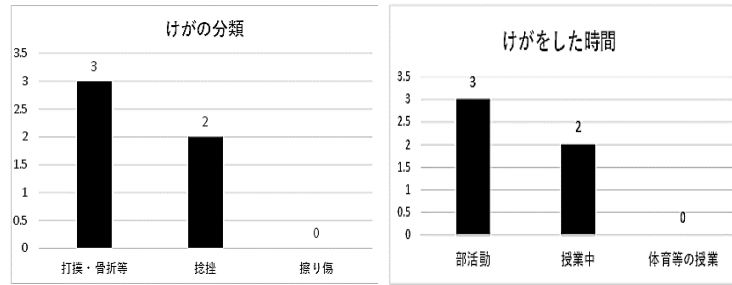
× 塀や建物の近くでじっとする



AEDは**体育館の玄関**にあります。

9月9日は【救急の日】～応急手当のRICE療法とストレッチについて学ぼう～

## 日本スポーツ振興センター災害給付の件数（4月～6月）



運動前は、準備運動をしっかりと、けがを予防しよう。  
**ストレッチとは**  
筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があると言われています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

**動的ストレッチ**  
胸や足などいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

**静的ストレッチ**  
反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい（ウォーミングアップとして）

運動の後に行うとよい（クールダウンとして）

学校の管理下（登下校・授業中・部活動中）でけがをして受診した場合は、日本スポーツ振興センターへ災害給付金を申請することができます。夏休み中に、けがで病院を受診した場合は、保健室まで知らせてください。

### 【生活向上委員会活動】

9/4 マチコミメールでお知らせしています。

世界の子どもたちへワクチン支援活動を推進しています。生徒玄関に、ペットボトルキャップ回収BOXを設置しました。ペットボトルキャップ約2kgで、ワクチン1人分になります。登校時などに、キャップを入れてください。よろしくお願いします。



キャップは洗って乾かしてください。



牛乳パックは洗って、ひらいて乾かしてください。

覚えておこう！  
**応急手当のRICE**

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

**+ Rest (安静)**  
ケガしたところを動かさないようにします

**+ Iceing (冷却)**  
袋に入れた水などを使い、患部を冷やします

**+ Compression (圧迫)**  
テープや包帯などで固定します

**+ Elevation (挙上)**  
心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして  
早めに医療機関を受診しましょう

9月9日は

救急の日



救急車の到着まで **約10分**

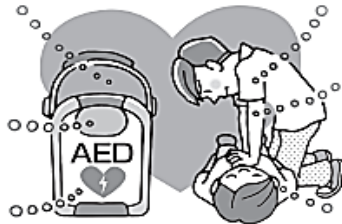
119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）\*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします\*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



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もいわれています\*3。



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



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
ください。

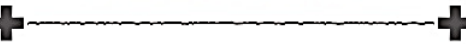


救急車が  
来るまで  
ここに！



あなたにもできる **救命処置**

### 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。



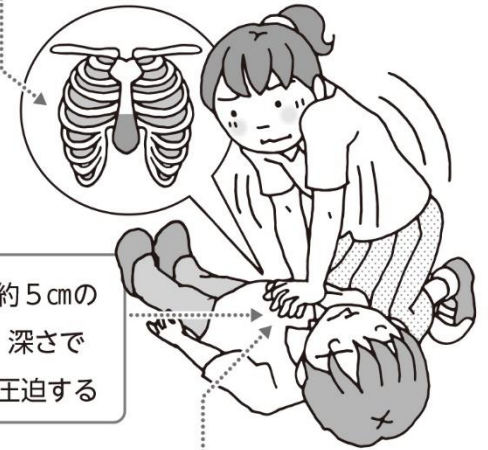
**+** AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

### 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  
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。