

# ほけんだより 9月

笛南中保健だより No.17  
2024年9月6日  
文責 石井 真実

2学期が始まり、一週間以上が経ちましたが、学校生活に心も体も慣れてきましたか？9月は桑葉祭があり、今週から取り組み期間が開始しました。桑葉祭を成功させるためにも、早く夏休みモードから切り替えたいですね。早寝・早起き、朝ごはんを心がけて、学校生活のある生活リズムに戻していきましょう。

## 熱中症に注意！



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。桑葉祭の取り組み期間も始まり、様々な活動が増えるため、今まで以上に熱中症が心配されます。

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の調子に注意しましょう。

### ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 体調が悪いときは、運動しない。



- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動中するときは、ときどき休憩する。



## もし、〇〇で地震が起きたら？

### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乘せて守ります。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



日頃から災害に備えて、避難場所・避難経路の確認 や 防災グッズの準備と確認 などしておく心安いですね！

覚えておこう

# いざというときのコール&プッシュ



## コール

### 119番通報と AED 要請

倒れている人の反応がなければ

コール



#### やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に 119 番通報をお願いする
- 近くに AED があれば持ってきてもらう

が到着するまで



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

## プッシュ

### 胸骨圧迫

普段通り呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**



#### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

#### どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



#### 胸骨圧迫のポイント

- 強く** 胸が約 5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
- 速く** 1分間に 100~120 回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

## プッシュ

### AED

AED の電源ボタンを **プッシュ**



#### AED ってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



#### どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後または電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AED は 2 分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまで AED と胸骨圧迫をくりかえしましょう。



自分でできる!

## 応急手当 3つのポイント



**+** すり傷 **① 洗う**  
水道水で傷口の汚れを洗い流す  
**+** 目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**+** やけど **② 冷やす**  
痛みがなくなるまで流水で冷やす  
**+** つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**+** 切り傷 **③ 押さえる**  
ハンカチなどを当てて止血する  
**+** 鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める