

ほけんだより 9月

2017年9月5日
小川南中学校
保健室発行

今年の夏は雨の日が多く夏らしくない天候が続き、8月下旬になって真夏の暑さが戻ってきたと思いきやまた涼しい日だったりと寒暖差が激しい日が続いています。42日間の長い夏休みでしたが、あっという間に終わりました。夏休み中でも部活動、駅伝練習、体育祭の練習、学びの広場、学習相談などいろいろな活動があり元気に活動する皆さんの姿を見ることができました。休み中はゆとりのある生活をして、心もからだもリフレッシュできたのではないかと思います。これから2学期が始まり、体育祭の準備で忙しい日々が続くと思いますが体調を整えて元気に乗り切っていきましょう。

9月の保健安全目標 ・けがの防止に努めよう

夏の「宿題」終わりましたか？

健康診断の結果、受診が必要とお知らせをもらった人は夏休みを利用して精密検査や治療をすすめることができましたか？ 視力・聴力・内科・歯科・心臓・尿…いろいろな検査がありました。精密検査が終了した人は担任の先生へ報告書を提出してください。

また、**心臓と尿検査の精密検査**を受ける必要があった人は、**必ず9月上旬までに提出してください。** よろしくお願ひします。



9月1日は「防災の日」でした。

地震、豪雨、洪水、竜巻・・・最近自然の災害が各地で起こっています。災害が起ると平和な生活が一瞬にして壊され、不便な生活を強いられてしまいます。自然災害はいつ自分達の身に降りかかるかわかりません。それに加えて先日は北朝鮮のミサイル発射がありました。すぐに安全な場所へ避難すべきでしたが、初めてのことでどうしていいのかわからなかったのが実情ではないでしょうか。誰かと一緒にいるときはいいですが、1人の時は自分で判断し自分の身を守らなければなりません。家族と離れたときは連絡の取り方や避難する場所を家族と決めておくことが大切だと感じました。防災についてもう一度家族で話し合ってみましょう。

9月の保健行事

皆さんの成長を確認するため、**身体測定**を実施します。

<日 程>

4日(月)	3の1	5日(火)	3の2
6日(水)	3の3	12日(火)	2の1
13日(水)	2の2	14日(木)	2の3
19日(火)	1の1	20日(水)	1の2
22日(金)	1の3		


<時 間> 昼休みまたは朝の会終了後

<服 装> 半そで・半ズボン(靴下はそのままOK)



いざというとき、あなたは正しい行動がとれますか？

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 顔をたたいて意識を呼び戻す
- 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




・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

救急車が到着した！




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



救急車が到着した！



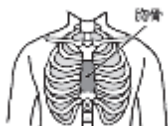
どっち？

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

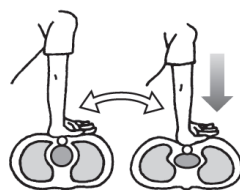
圧迫する場所は・・・

胸の真ん中にある「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



圧迫の仕方は・・・

垂直に体重をかけられるように両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩がくるように身を乗り出します。押し後は胸か元の高さに戻るまで力をゆるめます。背中の下は固い方が効果的です。



心肺蘇生で生存率約1.8倍！



心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1ヶ月後の生存率は9.2%。これに対して一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に！心肺蘇生を早く始めることがいかに大切かわかりますね。

一人で行動するのはたいへんです。協力してくれる人を集め、救急車が来るまでみんなで協力して心肺蘇生を行いましょう。

今日の保健室の様子から

今週は本格的に体育祭の練習が始まっています。リレーの練習などで頑張りが過ぎて気分が悪くなる人や、転んでけがをして保健室で手当を受けた人もいます。けがを防ぐために以下のことに気をつけて生活しましょう。

- 睡眠を十分にとる。
- 朝ご飯をしっかり食べてくる。
- 準備運動をしっかりする。
- こまめに水分補給をする。
- 手足の爪を短く切っておく。
- 自分の足にあった靴を履く。



まだまだ心配！熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給



こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと・・・？



(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...)

(運動の後はいくつでも10ℓ (大きいペットボトル5本) も!?)



(入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい...)



