



ほけんだより



小美玉市立小川南中学校

暑さに負けない体をつくろう！

朝夕は少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ厳しい暑さが残っています。夏休みモードから気持ちと体を切り替えて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

覚えていこう「RICE」処置

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
Icing 痛いところを冷やす

C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Compression

E 挙上 心臓より高く上げる
Elevation



いざという時のために覚えておきましょう

準備運動の大切さ

ケガの予防

寝起きやじっと座っていた後の筋肉は、冷えて硬くなったゴムのような状態です。そのまま急に激しい運動をすると、プチッと切れてしまう（肉離れや捻挫）危険があります。体を動かして温めることで筋肉や関節が柔らかくなり、ケガを大幅に減らすことができます。

パフォーマンスの向上

準備運動をすると、心臓や肺が「これから激しい運動が始まるぞ」と準備をはじめ、体中に酸素や血液が体中にいきわたります。これにより、体がスムーズに動くようになり、自分の持っている力を100%発揮しやすくなります。



ケガや急病の予防と、応急手当の大切さを考える日です。
応急手当の知識（RICE処置やAED）は、いざという時に大切な人を救う力になります。正しい方を確認しておきましょう。

重要！ AEDの 使い方

心 臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

- ① 電源を入れる
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- ④ 電気ショック
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

