

# 保健室だより 9月

新川高等学校  
保健室



夏休みは充実していましたか？さて、暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなってきましたが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。体調管理をしっかりして、長い2学期を元気に過ごしましょう!!

## 夏の疲れ出ていませんか？

夏休み明けに多い健康トラブルは、頭痛、腹痛です。夏休みの宿題が残っていて、夜更かしが続いた人、朝寝坊、エアコンの部屋にこもっていた人、冷たいものをたくさん食べていた人は特に要注意です。夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに早めに切り替えましょう!!

さあ！  
2学期の始まりです  
夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？

夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

**腹痛**

冷たいものを食べすぎではないですか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

**頭痛**

この時期に頭痛が頻りに多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

## 保健室からお知らせ

### ○引き続き熱中症に注意!!

まだまだ、暑い日が続きます。炎天下でなくても、湿度が高いところにずっといるだけで熱中症になる場合もあります。十分に注意しましょう。

### ○治療カードの提出について

夏休みを利用して、治療に行ってきた人は治療カードを提出してください。

### ○食中毒に注意!!

食べ物による食中毒に注意してください。特にお弁当には保冷剤を入れて対策をしっかりとしましょう。



夏バテのぐっせいを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐっせい

## そんなぐっせいさんへ

そのぐっせいの原因は？

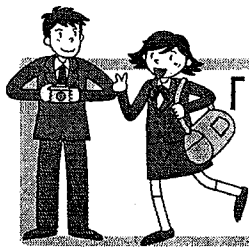
- ▲ 夏の疲れが残っている
- ▲ 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- ▲ 冷房で体温を調節する力が弱まっている



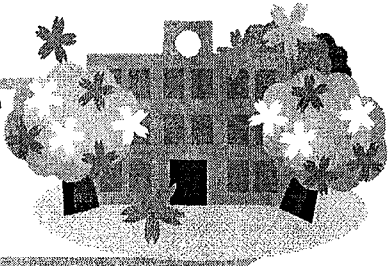
ぐっせいをやっつけるために!

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとりよう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意





# 「健康で明るい新川」をめざして



## ～9月は防災、救急月間～

9月1日は防災の日、9日は救急の日。ケガや災害から「自分」「人」を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。いざ！という時に戸惑わず、体も頭も動くために、今月の保健日よりでは救急を学びます。

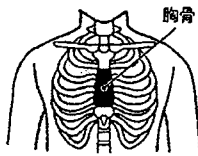
イザという時のために >>>>

### 胸骨圧迫

### Q&A

#### Q. 圧迫する場所は？

A. 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。



#### Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

#### Q. 手の組み方は？

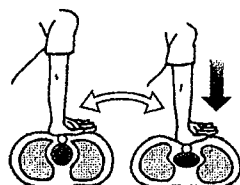
A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。



この部分で圧迫

#### Q. 圧迫の仕方？

A. 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来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



#### 圧迫の深さ

成人は約5cm  
子どもは胸の厚さの約1/3

#### 圧迫のテンポ

100～120回/分

### 一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍！

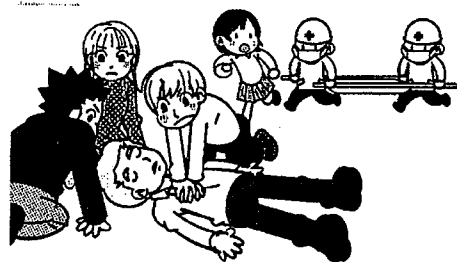
心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。

(参考：消防庁「平成28年版 救急・救助の現状」)



### BPM100～120の曲を探そう

「1分間に100～120回と言われてもわからない！」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。



### AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。



電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

### AEDの設置場所

保健室前廊下



一度確認してみてください!!