

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2017. 9月



## 行事がたくさん2学期が始まります！

2学期が始まるこの時期は、夏の疲れや1日の気温差が大きいこと、生活リズムの乱れなどから、とても疲れやすくなります。また、9月29日には体育大会も控えており、まだまだ熱中症対策も必要です。より良い学校行事の思い出となるよう、体調管理には十分に気を配りましょう。

## ぐったりさん になってないですか？

夏休みは元気に過ごせたのに、なかなか調子がのらない…

その **ぐったり** 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



…などが考えられます。

ぐったり を断ち切るために！



- お風呂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かかります。冷房の使い方や服装を見直そう
- 睡眠をしっかりとうろう
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう



夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

**頭痛** この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

**腹痛** 休みに夜ふかしのくせがついていませんか？

冷たいものを食べすぎていませんか？

休みに夜ふかしのくせがついていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み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と整えて、リラックスする時間を持ちましょう

## + 9月1日は防災の日、9日は救急の日 +

けがや災害から「自分」や「人」を守る知識は、いざ！という時に戸惑わず、体も頭も動けるように普段から意識して学ぶ事が大切です。

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？

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

意識がない時は

- ① 顔をたいて意識を呼び戻す
- ② 応答を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸を確かめるために

- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

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

● 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

救急車が到着した！

間違った人は、最初から見直そう！

答えは ① → ② → ① → ②

・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

イザというときのために >>>>>

## 胸骨圧迫 Q&A

Q. 胸骨圧迫って？

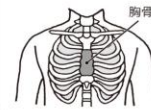
A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

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」で押しします。この部分が圧迫

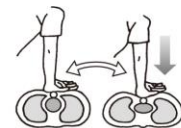
Q. 圧迫する場所は？

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. 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年度 救急・救急の状況」)

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の設置場所 職員室 前の入口



命を救うのはあなたかもしれません！