

### 9月の保健目標 救急処置について知ろう



「夏休み友達と映画見に行ったー」「ビーチに行って、泳いだりバスケットした」と元気っぱいの笑顔で声をかけてくれる生徒たち。1学期後半がスタートしました。朝夕の風に秋の気配を感じますが、日中はまだまだ暑い日が続いています。これからも、こまめな水分補給を忘れずに熱中症対策を続けましょう。



さて、夏休み昼夜逆転していた人は、学校モードへの切り替えはうまくいっていますか？

まずやってみてほしいのは、眠くてもできるだけ同じ時間に起きることです。そして、朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べると、一日の活動のスイッチが入ります。テストが終わると本格的な学校生活が始まります。しっかり生活リズムを整えて体調管理をしていきましょう。



### 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？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

**頭痛**

この時期に頭痛い人の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？

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

スポーツの秋 芸術の秋

寒暖の差が激しい時期、油断するとカゼをひくよ。

☆ 汗の始末、きれいに手洗い...

この時期の必需品! ▶ ハンカチ・タオル

### 気圧の変化による頭痛には

耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!

## 知ってる!? 時間栄養学

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか？「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近では、コンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人も

いるかもしれません。「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。たとえば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか？朝ごはんをちゃんと食べていますか？自分の健康のために、食生活を見直しましょう。

※沖縄県では夏休みからインフルエンザA型の流行が見られます。引き続き予防を心がけてください!!

### 保護者のみなさまへ

- ☆ 夏休み中、お子さんに大きなケガや病気、新たにアレルギー症状等は出ませんでしたか？ 休み明け、保健室来室が増える時期でもあります。夏休みのご家庭での様子が手がかかりになることもありますので、調子の悪いところや、気になることがありましたら、ぜひお聞かせください。また、緊急連絡先が変わったご家庭は、担任又は保健室までご連絡ください。
- ☆ 三者面談で、健康診断の結果一覧をお返ししています。夏休みに受診された方は、忘れずに「受診報告書」の提出をお願いします。



来るまでに！  
救急車が



# あなたにもできる救命処置

**事** 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

## 救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）<sup>※1</sup>。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります<sup>※2</sup>。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。

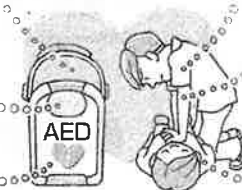


※1：救急隊 救急隊員「令和1年版 救急・救急の現状」  
※2：原山 労働省「IPJ CPR/心臓蘇生法」

## 胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

## AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます<sup>※3</sup>。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています<sup>※3</sup>。



※3：日本AED財団HP

### 胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで  
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは  
「強く」「早く」「絶え間なく！」

**+** 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

### AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- 1 AEDの電源を入れる。
  - 2 音声の指示通りにパッドを貼る。
  - 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。
- +** AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

## スポーツ障害？



「野球肘」「オスグッド病」などでも知られているスポーツ障害ですが、もちろんこれらの競技に限ったものではなく、長期間（長時間）にわたり体の同じ部位を使い続けるなどの負担がかかると、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツのテーマのひとつに「挑戦すること」があると思います。自分自身の心身を鍛えて限界に挑み、越えていく姿勢はとてカッコイイものです。しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使い過ぎなどによる過度な負荷に弱いという面もあります。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。「休む」こともトレーニングの一環ととらえ、自身に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。

### 予防のカギはウォームアップ&クールダウン

#### ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。



#### クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



### もしも痛みを感じたら・・・

#### ステップ1

##### まずは救急処置

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 幹部を固定し冷やす

#### ステップ3

##### 痛みは我慢しない!!

- 痛みが悪化する前に病院へ行く
- 後遺症が残らないよう医師の指示に従い、ケアをする

#### ステップ2

##### 運動方法を見直そう!

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーができているか
- 睡眠がとれているか