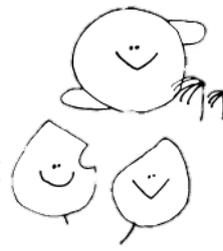


保健だより

9月



南牧中学校
保健室
R4.8.31



2学期がスタートしました。充実した夏休みは過ごせましたか？まだ、暑い日は続くので、引き続き熱中症に注意して過ごしましょう。また、夏休みなどの長期休業明けは体調不良になったりケガをしたりすることが多くなります。自分自身の健康状態を日々点検して、健康管理に努めましょう。

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休みに中につい気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



ON・OFFの切り替えをしっかりとしましょう。やるときはやる！休むときは休む！



まだまだ暑い日が続きます。水分補給など体調管理のためにできるだけ、水筒を持って登校してください。



「排便」も大事な生活習慣です！

長い夏休みで、みなさんの生活リズムはだいぶ乱れてしまった様子。

さて、生活習慣の要素といえば『睡眠（休養）』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちとも思えるのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝起きられなかったときに

朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘に?!
トイレに行く時間がない → 行きたくてもがまん → 便秘に?!

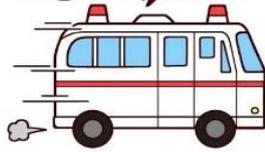
といったことが起こるのです。

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができる、「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。



9月9日は…

救急の日

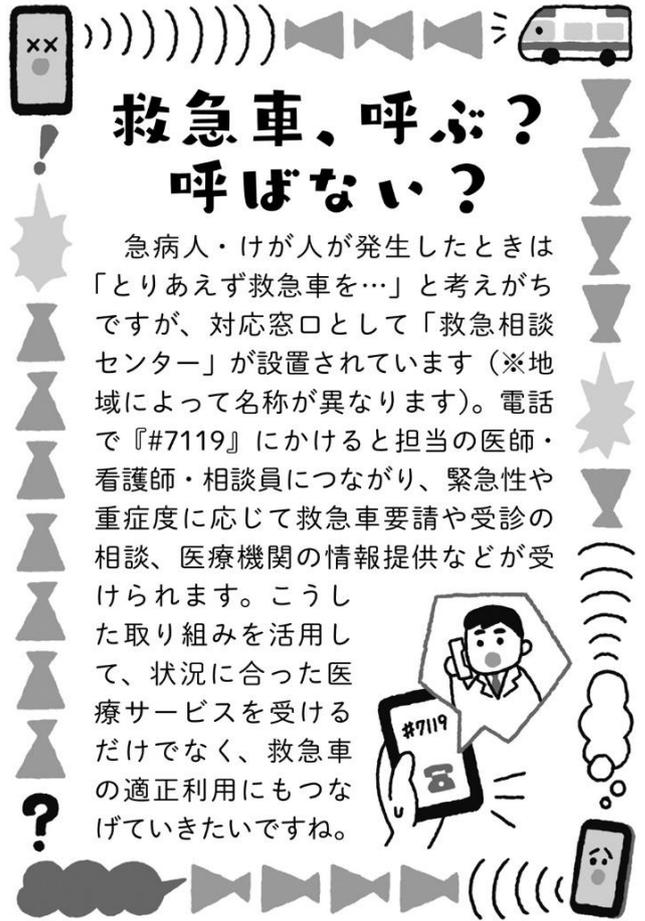


【救急の日】は…

「救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的とした日」です。

簡単にいうならば、「どんな時に救急車を呼ぶの?」「応急手当の仕方」など、救急について知っていきましょう!という日ですよ。

ちなみに9月9日を含む1週間を、【救急医療週間】として、国や都道府県などで救急に関する行事を行っています。



救急車、呼ぶ? 呼ばない?

急病人・けが人が発生したときは「とりあえず救急車を…」と考えがちですが、対応窓口として「救急相談センター」が設置されています(※地域によって名称が異なります)。電話で『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況に合った医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正利用にもつながっていききたいですね。



AEDで助かる命がある!

音声ガイドがあるので、だれでも簡単に使える!

AEDの使い方



AEDとは、自動的に心臓の状態を判断し、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与え、正常に戻す機械です



スポーツ施設、スーパーなどがあります!

女性・女子にもためらわずAEDを使用する。

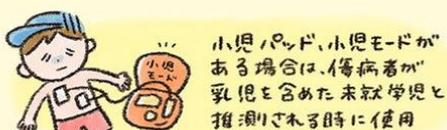
使用方法

- 1 電源を入れ、音声に従う
- 2 電気ショック中に治療を受けている人の体に触らない



- 3 2分間隔でAEDが心臓の動きを確認
- 4 AEDの指示に従い、胸骨圧迫を続ける
- 5 救急隊が来るまでは、パッドはそのままにする

AEDパッド装着の注意点



成人用パッドしかない場合、パッド同士を重ねるようなり使用。乳児に成人用パッドを使用する場合は前胸部と背中にパッドを貼る使用

女性に配慮したAEDの使用例

- ▶ 服の下で下着をずらして右鎖骨と左脇腹にパッドを貼る
- ▶ 素肌に直接貼り付けられればブラジャーは外さなくてもよい
- ▶ ネックレスなどの金属はパッドに触れないようずらす
- ▶ 妊婦にもためらわずに使う
- ▶ 上から服や布をかけてもよい



●倒れている人を見かけたら

- ① 大声で協力者を呼び、119番通報とAEDを頼む
- ② 反応がなく、普段通りの呼吸でなければ胸骨圧迫(心臓マッサージ)を始める
- ③ AEDが届いたら、電源を入れてパッドを装着する
- ④ 電気ショックのあとは、胸骨圧迫を再開する