



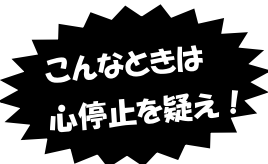
R5. 9. 4 瓦葺中学校 保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、辛く感じている人もいるかもしれません。睡眠習慣、食生活を整え、学校のリズムに戻していきましょう。行事が盛りだくさんの2学期。心身の健康に気を配りながら取り組みましょう。



救命処置 必要なのは知識と少しの勇気

「目の前で家族が、友達が倒れた」 緊急の場面に居合わせたら、みなさんはどうしますか。事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場にいる人が心肺蘇生（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。



- 突然倒れた
- 反応がない
- 普段の呼吸と違う

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫とは、止まった心臓の代わりに脳などに血液を送る方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く!

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を正常の動きに戻す救命器具です。

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。



※音声指示が流れるので、誰でも簡単に使えます。

運動シーズン到来！ 体育祭・運動部の新人戦があります

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動、久しぶりの運動をして、筋肉痛になったり、けがをしたりしている人もいるのではないのでしょうか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復するときに炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすい・けがをしやすいのは、普段あまり運動していない人や、十分なストレッチができていない人です。



●軽い運動習慣

日頃からある適度な運動をして、筋力をつけておきましょう。

●準備運動・整理運動

血流が良くなって筋肉がやわらかくなり、疲労もたまりにくくなります。

その“けが”防げたかもしれません

保健室で手当をするけがには、少しの注意で防げるものも多くあります。次の例を見て、自分の行動に思い当たることがないか考えてみてください。少しの注意で、安全な学校生活を送りましょう。



<例1 うっかり> よそ見しながらドアを閉めたら、友達の手を挟んでしまった。

<例2 悪ふざけ> 階段から格好つけて飛び降りたら、足をひねった。

<例3 ルールX> 走って廊下の角を曲がったら、他の人とぶつかった。

こころにも応急手当を

けがをしたら、応急手当をしますよね。心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人もいるかもしれません。心の傷（精神面）にも、手当が必要です。

その方法の1つが、信頼できる人に話をすること。想いを吐き出し、受け入れてもらうことで心の傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、公的な窓口も利用できます。



▼ 検索してみてください ▼

- チャイルドライン
- 生きづらびっと
- こころのサポート@埼玉（埼玉県SNS相談事業） など

◆保健室前の廊下に、より詳しく救命処置の流れを掲示しています。