

保健だより 9月号

天草高校 定時制

2024/8/26 (月) 発行

文責：平田



あっという間に夏休みが終わってしまいますね。みなさん夏休みは充実して過ごせましたか？ アルバイトに勉強に遊びにと、それぞれ頑張った夏休みだったかと思います。生活リズムがくずれてしまっている人は、早めに取り戻しましょうね。

9/9は救急の日



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番通報してから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。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分で死にいたりします※2。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：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
 ※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

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

何に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倍も命を救うことができます※3。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※3。

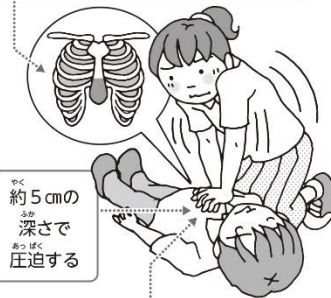


※3：日本AED財団HP

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
 強く
 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。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるようにしよう
 おうきゅうてあて
応急手当

☆天高のAED設置場所☆

- 正面玄関
 - 保健室前
 - 体育館の外
- ※必ず覚えておきましょう！



防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



生活リズムを取り戻そう



☆夏の疲れを取るために効果的なことは3つ。

「睡眠のリズムを整えること」「栄養のあるものを食べること」

それから・・・「ストレスをためないこと」

自分なりのリラックス方法を試してみましょう♪

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！

