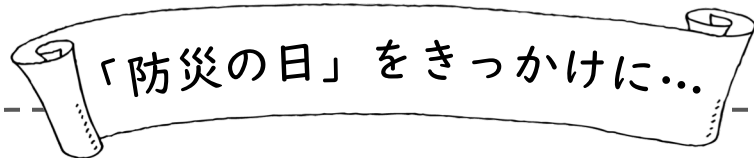




令和3年9月1日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

2学期が始まりました。まだまだ残暑が続きますが、みなさん体調はいかがでしょう。1学期の疲れを取りのぞくことはできましたか？夏休みで生活リズムが変わってしまった人、そろそろスイッチを切り替えていきましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大で不安が尽きない毎日ですが、2学期以降も私たちにできることは変わりません。ですが、少しでもみんなが安心して学校生活を送れるよう、一人ひとりが今まで以上に感染症対策を意識して行動してほしいと思います。



9月1日は「防災の日」。自然災害は、いつ、誰の身に起こるか分かりません。今年、東日本大震災から10年が経ちました。大きな地震が起きた直後は、電気や水道などのライフラインが止まるだけでなく、食べ物や生活必需品も手に入らなくなることがあります。下の例を参考に、10年前の経験から災害時に何が必要か考えながら、非常用持ち出し袋を用意しておきましょう。

災害時があると便利なもの



注意点

- ・持ち歩ける重さにしましょう
- ・保存食や水の賞味期限を定期的に確認しましょう
- ・玄関など、すぐに持ち出しやすい場所に保管しておきましょう

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

夏休み明けの“健康状態ミニチェック”

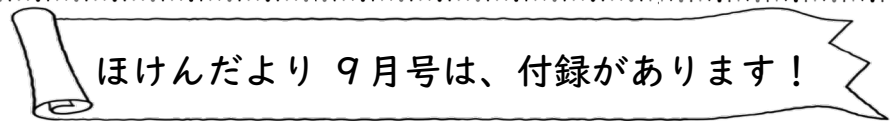
あなたはいくつ当てはまりますか？一つでも当てはまったら生活リズムを整えることをおすすめします。生活リズムを整えて、夏の疲れにサヨナラしましょう。



- 朝、起きるのがつらい
- 最近、便秘が多くなった
- 食欲がない
- なかなか疲れが抜けない
- 気分がスッキリしない



- ★ 眠くても、早起きから始めよう！
- ★ 食欲がなくても、朝ごはんを食べよう！
- ★ お風呂につかり、疲れを取ろう！
- ★ 適度な運動をはじめてみよう！

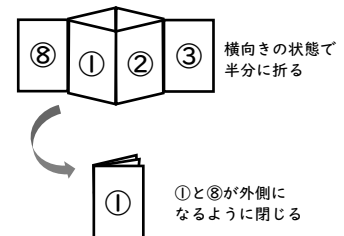


ニュースを見ると、毎日のように新型コロナウイルス新規感染者数が全国各地で「過去最多」を更新しています。昨年からの感染拡大が止まりませんが、新たな変異株が出たことで、さらに深刻な状況となりました。

昨年はずっと感染症対策を続けてきましたが、新学期が始まる今、付録の折り本を使って、もう一度自身の行動を振り返ってみましょう。

折り本の作り方

1. ----- 点線のところを切りとります。
2. —— 山折りにします。
3. - - - - - 谷折りにします。
4. 図のように組み立て、本にします。



覚えておこう！手当のきほん
ライス

RICE

9月9日は「救急の日」。保健室で応急手当をしていて、最も多いのがすり傷です。最近では「傷口をしっかりと水で洗ってから」来室してくれる人が増えてきました（みなさん素晴らしい！！）。次いで多いのが、打撲・捻挫です。今回は、中学生のみなさんでもできる打撲・捻挫の“手当のきほん”をお伝えします。合言葉は「RICE（ライス）」です。



ケガしたところを「安静」にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



痛みや腫れを抑えるために、「冷却」します。目安は15分～20分です。冷やしすぎに注意しましょう。



出血や腫れを防ぐために、包帯やテーピングを使って、軽く「圧迫」するように固定します。



ケガをしたところを心臓より高く「挙上」し、ケガの悪化を防ぐと共に、痛みを和らげます。

※応急手当は、病院に行くまでの間、ケガの症状を最小限にとどめるために行うものです。そのため、治療ではありません。応急手当をした後は、病院に行き、適切な治療をしてもらいましょう。

命をつなぐAED

AEDとは？

じどうたいがいいきじよさいどうき

AEDは、日本語訳で自動体外式除細動器と言います。心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。AEDは、その役割を失ってしまった心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための医療機器です。

どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。
普段と違う呼吸（しゃくりあげるような呼吸）をしている人にも使います。

誰でも使えるの？

AEDは、初めての人でも簡単に使えるように設計されています。機種により違いはありますが、ボタンを押す、あるいはフタを開けると電源が入り、音声が出てやり方を指示してくれます。

どこにあるの？

病院だけでなく、学校や市役所、公民館、駅などたくさんの方が利用する場所に設置されています。

西中のAEDは…

- ①保健室
- ②保健室の外（東昇降口）
にあります



どうやって使うの？ ※学校においては、生徒ではなく教員が使用します。

- ①電源を入れます。音声の指示に従っていきます。
- ②服を開いて、2つのパッドを貼ります。
パッドは、心臓をはさむように貼り付けます。
- ③AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④「ショックが必要です」という音声が出たら、ショックボタンを押します。
- ⑤音声に従い、速やかに胸骨圧迫を続けます。
その後もAEDは、2分ごとに電気ショックが必要か判断します。③～⑤をくり返します。



AEDは、使い始めるのは早ければ早いほど、救命率が上がります。もしも、倒れて意識のない人を見つけたら…。「だれか来ててください！」と大声で助けを呼び、すぐに「119番」と「AED」をお願いしましょう。