

ほけんだよソ9月

R4.9.1 野木二中保健室

長かった夏休みも終わりました。生活のリズムを立て直すためには、まずは早寝早起き。そしてしっかり朝食をとり、夏休みモードから学校生活に切り替えていきましょう。

また、今まで通り、新型コロナウイルスや熱中症の予防もしっかりと続けていきましょう。毎日の検温も忘れずをお願いします。

<9月9日は救急の日>

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ



コール **119番通報とAED要請**

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ **胸骨圧迫**

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確認め方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** < なるべく中断しないように

AEDが到着したら

プッシュ **AED**

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

裏面もみてください。

9月1日は **防災の日**
家族で防災会議をしよう

- 家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認
- 家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認
- 別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

注意！
熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも



熱中症は起こります。



とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



夏の生活を見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** **に気をつけて！**

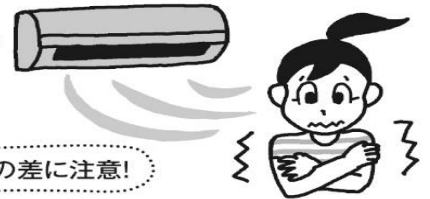
冷たいものやあつさりしたものばかり

とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意！



クーラーの設定温度が **低すぎ**

→ 外気温との差に注意！



体を動かさず

だらだらしすぎ

→ 運動不足に注意！



遅い時間まで

夜更かししすぎ

→ 睡眠不足に注意！

