

夏休みが終わって一週間が経ちました。毎日元気に登校できていますか？ちょっとぐったりしている人もチラホラ…。来週には運動会です！全力が出せるよう、生活リズムを整えていきましょう。練習でも体調不良やケガに十分気をつけてください。

夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

頭痛 この時期に頭痛い人の多くは睡眠不足です。

腹痛 休みに夜ふかしのくせがついていませんか？

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引いていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために!

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



運動会の練習がはじまります！ケガを防ぐ6つのポイント



- ☺ すいみんを十分にとる
- ☺ 手足のツメを短く切る
- ☺ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☺ 準備運動をする
- ☺ 自分の足にあつくつをはく
- ☺ こまめに水分をとる

運動会に向けて猛練習中のみなさん。左記の6つのポイントに全部〇がつけられますか？よく起こるケガの原因は、手足のツメに起因するものが多いです。手の長いツメは人をひっかいたり、割れてしまったり、足の長いツメは足先に力がうまく入れられずに転んだりします。

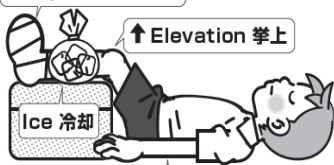
また、体調不良は朝食抜きのときになりやすいです。よく寝て、ちゃんと朝食を食べる余裕をもって起きられるように生活リズムを整えましょう！

初期治療「RICE」が大切!

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

Elevation 挙上



Rest 安静

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は

運動中に起こる打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

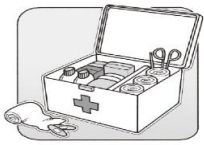
スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない! 無理をしない!

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。





9月1日 防災の日・9月9日 救急の日



日常的に起こるケガや予想のできない災害から「自分」と「周りの人」を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。いざというときに、知っているとも頭も動きません！

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍！

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。

(参考：消防庁「平成28年版 救急・救助の現況」)



AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



AED

をさがせ！

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手につけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは **2階 職員玄関 入ってすぐ右** にあります

♥学校外ではAEDマップを活用
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな？ 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

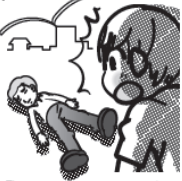
正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

答えは

① → ② → ① → ②

あっ！人が倒れてる



どっち？

意識を確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

どっち？

意識がない時は

- ① 顔をたたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

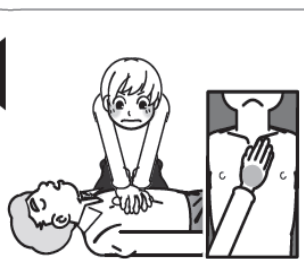
どっち？

呼吸を確かめるために

- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

- AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する
- AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着した！



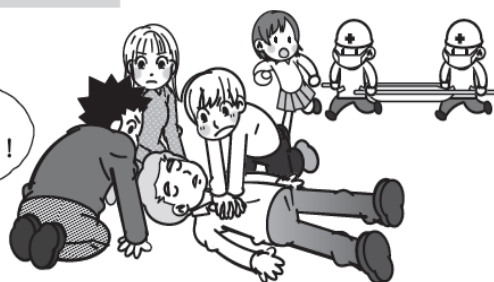
- ・ ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く
- ・ 1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す
- ・ 成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う



間違った人は、最初から見直そう！

