

# ほんたごり



あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025年度 第7号



1ヶ月以上あった長い夏休みが終わりました。部活動・家の生活・勉強など…みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？ 今日から2学期が始まります。気分を学校モードに切り替えていきましょう。夏休み中に生活リズムが乱れてしまっている人は、できるだけ早くリズムを戻しましょう！ 9月になってもまだまだ暑い日が続くことが予想されます。引き続き熱中症対策も忘れないようにしましょう。



夏休み明けの自分の体は、戻っているよりも疲れやすくなっていたり、暑さに弱くなっていることがあります。夏の疲れの原因として、暑い外と冷房の効いた室内との気温差や暑さによる眠りの質の低下、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎによる胃腸の不調などがあげられます。特に部活を引退して家にいる時間が増えた3年生のみなさん、体調はどうですか？適度に体を動かし、生活習慣を整えることを心がけましょう。

朝晩は過ごしやすい気温の日も増え、秋を感じる季節になってきましたが、日中はまだまだ暑いです。体育や部活動の練習中に体調が悪くなったときは、早めに近くにいる先生や友達に伝え、涼しいところで休むようにしましょう。必ず各自で十分な水分補給の用意をしてきてください。



# 9月9日は救急の日

いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- ①あおむけに寝る
- ②首の後ろをたたく
- ③下を向いて鼻をつまむ



- ①氷で冷やす
- ②傷口をハンカチなどで押さえる
- ③そのままばんそうこうを貼る



- ①冷却シートを貼る
- ②すぐに水で冷やす
- ③アロエをぬる

もしものときは



- ①軽く肩をたたいて呼びかける
- ②大きく揺さぶって反応を見る
- ③知らないふりをする



- ①脳を刺激して意識を戻す
- ②筋肉を刺激して体を動かす
- ③心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- ①左胸
- ②真ん中
- ③右胸

救急車のこと



- ①110番
- ②117番
- ③119番



- ①8.7分
- ②16.2分
- ③20.3分



- ①500台
- ②3,200台
- ③6,300台

□□□ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 □

\* 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

## 救命処置は迷わずためらわず

心停止を疑うのは  
こんなとき

・突然倒れた

・反応がない

・普段の呼吸とちがう

しゃくりあげるような呼吸（死戦期呼吸）



### 胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプとしての役割を手動で行うことです。  
心臓のかわりに脳や全身に酸素を含む血液を送り続けます。

### AEDを使おう

突然の心停止では心臓が細かく痙攣していることが  
あり、これを心室細動といいます。AEDは電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！