ほけんだより 9月



阿山中学校保健室　２０２６年度　第７号

１カ月以上あった長い夏休みが終わりました。部活動・家での生活・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。

夏の疲れたまっていませんか？



夏休み明けの自分の体は、思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、暑い屋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の増えた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。体育の授業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。



準備運動 どうして するの？



けがを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので捻挫などのけがをしにくくなります。

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理をしないようにしましょう。

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さぁ運動を始めるぞ」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかも。





９月９日は、キュウとキュウが並ぶので『救急の日』となっています。けがや急病が起きたとき、病院へ行く前に手当てをすることを「応急処置」といいます。

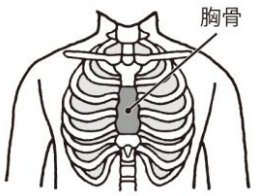
家族や友達が倒れたとき、中学生のみなさんにもできる応急処置があります。まずは自分の安全を確保し、**救急車を呼びましょう。**近くに人がいるときは助けを求め、ＡＥＤを探して持ってきてもらいましょう。意識があるか、呼吸があるかを確認し、ない場合は心肺蘇生法（胸骨圧迫）を始めます。

イザというときのために ＞＞＞＞＞

胸骨圧迫 Q&A

Q．圧迫する場所は？

胸の真ん中にある「胸骨」という縦長の骨の部分。左右の乳頭を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q．胸骨圧迫ってなに？

心肺蘇生のための応急処置です。以前は心臓マッサージとよばれていました。



Q．手の組みかたは？

片方の手のつけねを胸骨の上に置いて、もう片方の手をその上に重ねて組みます。力が分散したり、肋骨まで押したりしないように手の平ではなく「手掌下部」で押します。


この部分で圧迫

Q．胸骨圧迫の目的は？

胸骨圧迫の目的は心臓を動かして脳に血液を送ることです。血液の成分である赤血球は体中に酸素を運んでいます。脳は酸素不足に弱いため、少しでも早く胸骨圧迫を始めることが重要になります。

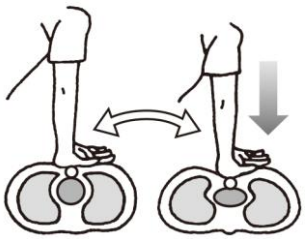


胸骨圧迫の正しいやりかたを知ろう

胸骨に対して垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして自分の手の平の真上に肩が来るように身を乗り出します。

胸骨が５ｃｍくらい沈むように圧迫し、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。

これを**１分間に１００～１２０回の速さ**で絶え間なく続けましょう。


100～120回／分

※心臓はポンプのような働きをしているため、押し続けるのではなく、押した後は元の形に戻す必要があります。

※力が最大限に伝わるよう、床の上などの固い場所で行う方が効果的です。