

ほけんだより 9月

☆9月の保健目標☆ けがを防止しよう

令和6年9月27日 川口市立東中学校 保健室

体育祭まであと1週間！

みなさん頑張って練習していますが、体調管理はできていますか？
練習で準備運動をしっかりやることや水分補給をすることは大事ですが、十分な睡眠をとったりしっかり朝食を食べてくることも大事です。

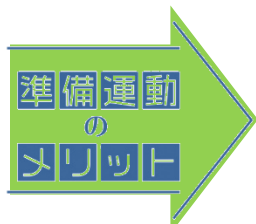
また、ケガの治療中の人や練習中にどこかを痛めてしまった人はちゃんと病院で診てもらって、無理をせずに練習に参加するなど、症状に合わせてうまく調整してくださいね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、しっかり体調管理をして元気に過ごしていきましょう！



体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動をなぜするの？



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



感染症情報

百日咳に注意！

「百日咳」は、かかると出席停止になる学校感染症の1つです。
予防接種を受けていればあまりかかることはありませんが、春から夏にかけて市内で小中学生の感染が数人みられたそうです。
主な症状は『長引く咳』で、風邪の咳が続いていると勘違いすることもあるそうです。
咳がしつこく続いている場合は医療機関で診てもらうなどしてください。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は
「保健室前廊下」
と
「職員玄関内」



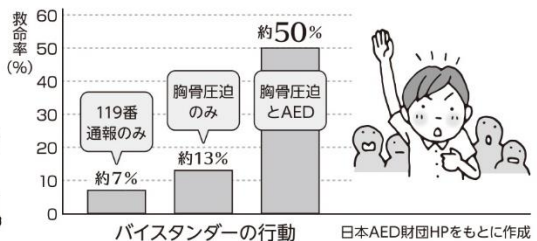
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

8月28日の避難訓練時に、保健委員による心肺蘇生法の実践動画をみてもらいました。日本赤十字社や消防局で講習をしていますので、興味がある人は調べてみてくださいね。