

# ほけんだより 9月

令和4年  
滝ノ水中学校  
保健室

皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか？生活リズムがまだ戻っていないという人もいるかもしれません。そんな人は、まず起きたら陽の光を浴びて、朝ごはんを食べるようにしてみてください。2学期は体育大会、合唱コンクールと行事がたくさんあります。感染症対策をもう一度確認、徹底して、充実した2学期にしましょう。

## 感染症対策の基本“手洗い”をおさらい！

**忘れないで！**

### 手洗いの“ウイークポイント”

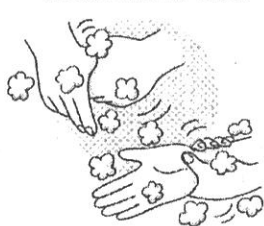
#### 指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



#### 手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



#### 指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす



外から帰った後、トイレの後、食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。流水で十分に洗い流すこと、ハンカチで水分をふき取って乾かすことも重要です。

手の平には、動脈と静脈をつなぎ体温調節の役割を担う血管があるため、手の平を冷やすことによって、体の深部体温を下げるができるそうです。登校後や体育、部活動での運動後に手洗いをすれば、感染症対策だけでなく、熱中症対策もできて一石二鳥です！

## 人が倒れた！そんな時、どうする？



あなたは、地下鉄の構内で、エレベーターが来るのを待っていました。すると、目の前に立っていたおじいさんが、突然フラフラとして、意識を失い倒れてしまいました。

こんな時、あなたはどんな行動を取りますか？これは、私が高校生の時に実際に体験した出来事で、保健の先生を目指す一つのきっかけになりました。幸い、この方はすぐに意識を取り戻し、大事には至りませんでした。いつ誰がこのような状況に遭遇してもおかしくはありません。

人が倒れて、普通の呼吸をしていない時は、すぐに119番通報とAEDの手配をし、胸骨圧迫など心肺蘇生法を行いましょう。たくさんの人を呼んでくる、AEDを持ってくるなど、中学生の皆さんにもできることがあります。いざという時のために、AEDの場所や使い方を覚えておくといいです。

## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側)。貼る位置はパッドにもイラストで示されている

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

滝ノ水中学校にも北校舎玄関にAEDがあります！覚えておこう！



# ストレッチでけがを予防しよう！

体育大会の練習が本格的に始まるこの時期は、保健室への来室が1年中でも多くなります。毎年、全力で走ったことで、股関節を傷めたり、肉離れのような症状がでたりする人が多く見られます。

けがの予防、パフォーマンスの向上、疲労回復のためには、ストレッチが効果的です。ストレッチには、**動的ストレッチ**と**静的ストレッチ**の2種類があります。この2つをうまく組み合わせて、運動時のけがを予防しましょう。

## <理想的な準備運動>

- ① **静的ストレッチ**で筋肉を柔軟にする
- ② **動的ストレッチ**で可動域を広げ、心拍数・体温を上昇させ、心身のパフォーマンスを上げていく



### ★注意点★

- ・呼吸を止めない
- ・痛みを我慢して無理に行わない
- ・ストレッチしている部分を意識する

## ★今月のまちがいさがし★

7つのちがいをさがそう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪