

# 保健だより



大阪市立大淀中学校  
平成 29 年 9 月 5 日 No.5

## さあ、2 学期が始まりました！

夏休みも終わってみると、やはりあつという間に感じます。今年の夏は猛暑日、台風の接近、突然の豪雨と天候が気になる夏でした。

ホームページでは、保健委員より夏の生活について、ポスターとメッセージを届けしました。熱中症や体調不良など、みなさんの夏休み中の生活はいかがでしたか。

この 2 学期は、学校行事がたくさん予定されています。ワクワク・ドキドキと心待ちにしている人も多いはず。まずは、生活リズムを早く切り替えてください。



1 学期に行った健康診断の結果をみなさんに渡しました。検査や治療が必要な人も多くいたはずです。

夏休み中に、医療機関へ行き「お知らせ」の紙を持っている人は保健室へ提出してください。大切な、からだの情報です。

医療機関に行ったけれど「お知らせ」の紙をなくしてしまった…。そんな人は、保護者の方に結果を書いてもらう、または「お知らせ」の再発行をしますので連絡してください。

そして、まだ検査や治療へ行けてない人は早めに医療機関へ行きましょう。



体育大会に向け、本格的な練習が始まりました。もちろん、運動部の部活動でも秋の大会などがありますよね。

スポーツをすることで、肘や肩、腰、ひざなどに繰り返し負担を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを「スポーツ障害」と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

成長期のみなさんには過度な運動が負担になり、成長の妨げやスポーツ自体あきらめることにもなります。「これくらい」「この大会」と思わず、思い切った休養や早めの医療機関の受診、医師の指示を守るなど自分のからだへのケアが、結果的によいプレイにつながると思います。ストレッチやアイシングなど個々に必要なケアがあれば行いましょう。



## 初期治療「RICE」が大切！



なぜ、「RICE」？

痛みをやわらげ、はれや炎症を抑える処置です。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていいの？

「RICE」は応急処置です。

痛みやはれがひどいときは専門医を受診しましょう。

どれくらい冷やすの？

15～20 分冷やしたら休む。

痛みが出てきたらまた冷やします。



9月9日 救急の日



救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切傷の手当てでも救急の仲間です。自分にできることをしっかり覚えて、実行できるようにしておきましょう。

イチイチキュウ → きんきゅうつうほうようでんわばんごう  
119 → 緊急通報用電話番号

消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。気持ちを落ち着かせ、安全な場所から電話しましょう。わからないことがあれば、聞いてください。親切に対応していただけます。



## 119 番かけられますか？ 救急指令室と A さんのやり取り

まず、119 番に電話

スマートホンからでも局番（大阪の06など）はいりません

救急指令：火事ですか？救急ですか？

A さん：救急です

救急指令：場所はどこですか？

A さん：大阪市北区大淀中2-1-11 大淀中学校です

救急指令：どうしましたか？

A さん：中学2年の〇〇さんが、走っていて突然たおれ意識がありません

救急指令：あなたのお名前と今かけている電話番号を教えてください

A さん：AO 〇〇です 電話番号は…

救急指令：心肺蘇生はできますか？ AED は近くにありますか？

などの指示を出してくれます。

また、スマートホンのスピーカー機能を使うと両手が使えますね。

誰か、手助けをしてくれる人を呼びましょう。

イザというときのために >>>>>

## きょう こつ あつ ばく 胸骨圧迫

### Q & A

Q. 胸骨圧迫って？

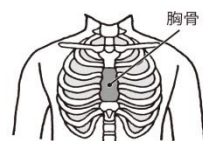
A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分で圧迫

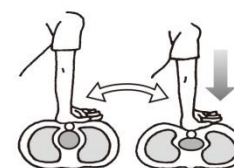
Q. 圧迫する場所はどこ？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 圧迫の仕方は？

A. 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、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約5cm  
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫のテンポ

100~120回/分

エーイーディー → じどうたいがいしきじょうさいどうき  
AED → 自動体外式除細動器

心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態（心室細動）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。タイプは色々ありますが、電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。本校は、職員室前に1台（電源を押すタイプ）あります。一度設置の場所を確認してください。

その場にいるあなた！勇気をもって行いましょう。