



令和6年9月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

2学期が始まり約1週間がたちました。夏休みは有意義に過ごせたでしょうか？

保健室には、風邪が疑われる生徒や、生活習慣の乱れが原因かな？と思われる生徒がちらほらと来室しています。これからさらに感染症が流行する季節になるので、生活習慣を整えて、免疫力を高めましょう。

## 健康管理をしよう ～9/13は体育大会です～

体育大会に向けて、学年練習が始まっています。まだまだ暑いので、熱中症にも十分注意してください。

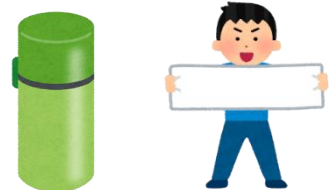
### 体調不良を予防するために…

- ◎しっかり睡眠をとる。(8時間以上が望ましいです)
- ◎朝ごはんを食べる。(食欲がない人は、牛乳や果物等を食べてみましょう)
- ◎体調がすぐれない場合は無理をしない。(体調不良を我慢すると悪化することがあります)
- ◎のどがかわく前に、こまめに水分をとる!! (水分は飲んでから体内に吸収されるまで約30分かかります)



### 忘れずに持ってきてほしいもの

- ✓水筒(体育大会の練習がある日は1リットル程度あると安心です)
- ✓ハンカチ、またはタオル



必ず名前を書いておきましょう!!

### 準備運動をなぜするの？

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。

#### 準備運動のメリット



##### ■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。

##### ■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り、ケガ予防になります。

##### ■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。

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。



## 爪は短く切いましょう!!

爪が長く伸びている人が相変わらず多いです。長い爪は、意図せず自分や周りの人をひっかいて、けがにつながるおそれがあります。万が一、目に当たってしまうと大変危険です。7月号にも掲載しましたが、もう一度自分の爪を確認してみましょう。

## 健康診断の結果、病院を受診した人は

## お知らせの紙を保健室まで提出してください。

お知らせの紙を紛失した場合は、再発行することもできます。保健室まで知らせてくださいね。



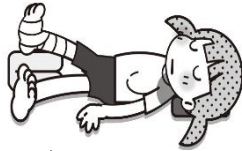
# 応急手当で症状の悪化を防ごう



## ねんざ・つき指

RICE (ライス) 処置が基本です。

- ・安静にする (Rest)
- ・冷却する (Icing)
- ・圧迫する (Compression)
- ・心臓より高く上げる (Elevation)



RICE 処置には、症状の悪化を防ぎ、痛みをやわらげる効果があります。

## 鼻 血

少し前かがみになり、小鼻を10分～15分ほどぎゅっとつまんで押さえます。

おでこから鼻のあたりを冷やすとより効果的です。

鼻血が止まってから

30分くらいは、鼻を触ったりかんだりしないようにしましょう。



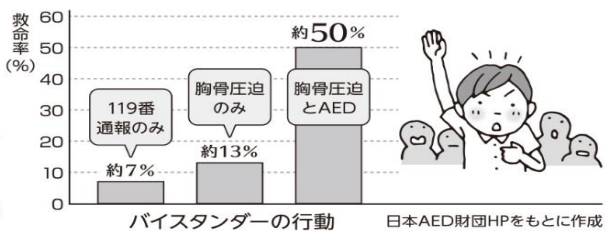
## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**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

東中学校の AED 設置場所は、

保健室、職員室 (夏季はプールに移動しています)、管理作業員室前 です。

心肺蘇生の方法を勉強するとともに、映像と音声で応急手当の説明をしてくれる救命サポートアプリもあるので、ぜひ一度調べてみてください。



## 9/1 は 防災の日

「防災の日」とは、防災に対する知識を深め、災害に備えるための日とされています。今年は各地で大きな地震が起きており、台風等の風水害も発生しています。

災害が起きたとき、自分の身の安全を自分で守れるようにすることが防災の基本とされています。自分が住んでいる地域のハザードマップの確認や防災グッズ等を用意して、もしものときに被害を最小限におさえられるよう準備しましょう。

災害時の避難場所の確認や、どのようにして連絡を取り合うか等も決めておく心安いです。



避難場所の確認をしよう