

ほけんだより 9月

令和7年9月発行
大阪市立東中学校
保健室

約1ヶ月間の夏休みがおわり、2学期がスタートしました。有意義な夏休みを過ごせたでしょうか？
長期の休みから学校生活に戻ると、体の調子がいまいち良くないと感じる人もいるかもしれません。
決まった時間に起きて朝ごはんを食べる、スマホをだらだら見る時間を切り上げて早めに布団に入るなどして、徐々に生活リズムを整えていきましょう。

9月12日（金）は体育大会です！

体育大会が近づいてきました。夏休み明けからさっそく練習が始まっていますね。外は引き続き暑い日が続いています。みなさんの持てる力を十分に発揮し、安全に体育大会を終えられるように、ケガや熱中症の予防につとめていきましょう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

～水分をこまめにとうろう～

運動することがある日は1L程度水分を持っていることが望ましいです。

また水分が体内に吸収されるまでには30分かかります。のどが渇くのはすでに水分が足りていないサインなので、**のどが渇いたと感じる前の段階**でも水分を摂ることを心がけましょう。

運動をする際には、**運動前、運動途中、運動後**にこまめに水分補給をしましょう。



ケガをした場合は…

ケガの応急手当

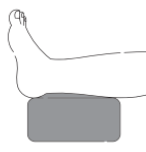
だばく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

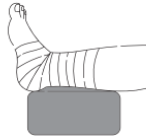
冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

□ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



□ 傷口をガーゼなどで保護する

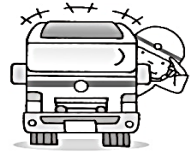
洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき痛みが治まらないときは医療機関へ！



9月9日は救急の日です。みなさんは救急車の要請の仕方やAEDの使い方、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の方法を知っていますか。命を救う場面では、一分一秒を争います。いざという時すぐに行動できるように、知識の備えをしておきましょう。

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。

日本全国AEDマップ

♥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

- ① 職員室
- ② 管理作業員室前
- ③ 保健室



胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法

片方の手をもう一方の手に重ねます。手のひらの付け根あたりに力を集中させ、肘を曲げずに100-120回/分のテンポ（アンパンマンのマーチくらいの速さ）で胸骨（乳首と乳首の間あたり）を5cm程度押します。

しっかりと有効な胸骨圧迫をするには体力を要するため、複数人で1~2分を目安に交代しながら実施することが望ましいです。



AEDの 使い方



臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

