

# ほけんだより 9月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2021年9月3日

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名がついていますが、なぜ朝が来たと分かるのでしょうか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みだそうです。なんだか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。



9月9日は  
救急の日

保健室では1学期に来室した人の中で、ねんざや打撲、突き指でのけがが100人を超えていました。そこで、「救急の日」にちなんでRICE（ライス）処置を紹介したいと思います。自分がけがをしたときや友人がけがをして困っているときにきっと役に立つので覚えておきましょう！



安静

「Rest（レスト）」  
安静にして動かさない！  
曲げたり引っ張ったりしない。



冷却

「Iceing（アイシング）」  
痛いところを冷やす！  
お風呂で温めない。



圧迫

「Compression（コンプレッション）」  
痛いところを押さえて圧迫  
すると治りが早い。



挙上

「Elevation（エレベーション）」  
心臓より高くあげることで  
内出血を軽減する。

## 夏の物知りクイズ

〇〇なのは  
どっち？

Q1

紫外線が強い  
のはどっち？

①正午ごろ

②午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くのぼるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。



Q2

量が 多い  
のはどっち？

①人が1日に失う水分\*

②ペットボトル  
(2L) 1本分の水

※成人の場合

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があるのです。



Q3

眠りに 良い  
のはどっち？

①寝る直前に熱い  
お風呂につかる

②寝る2～3時間前に  
ぬるめのお風呂に  
つかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2～3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。



いくつ正解できましたか？  
夏休み中も暑さに負けず、元気に  
過ごしてくださいね。



もしも

感染症と災害避難はどっち？

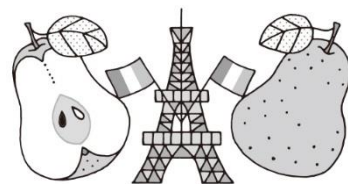
新型コロナウイルス  
の心配がある中で、  
災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら  
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難の  
ポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た！



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした！



流水で痛みがやわらぐまで冷やす



## そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

### うっかりした

【例】よそ見しながら  
教室の戸を閉めたら、  
友だちの手がはさまった

### ゆだんした

【例】このくらいなら  
大丈夫と階段から飛び  
降りてねんざした

### あわてていた

【例】遅刻しそうなので  
自転車のスピードを出し  
ていたらカーブで転んだ

### ふざけていた

【例】そうじ中ボール  
に乗って遊んでいたら  
転んで頭を打った

### ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ  
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」  
なんて言葉もあります。  
1秒の注意で安全に。



## 必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分\*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。



覚えておこう

いざというときの

## コール&プッシュ

もし  
倒れている人を  
発見したら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ\*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

### コール

### 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



### やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED  
が到着するまで

### プッシュ

### 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

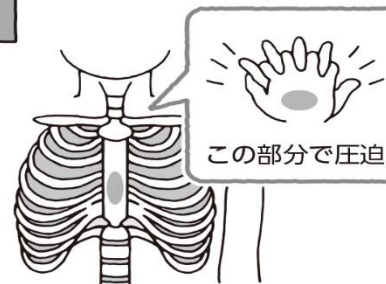


### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

### どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



### 胸骨圧迫のポイント

強 <

胸が約5 cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように

速 <

1分間に100～120回のテンポで

絶え間なく

なるべく中断しないように

### プッシュ

### AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



### AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



### どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



### 電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

