

# 保健だより

大阪市立新東淀中学校

2014. 9. 1

夏休みも終わり、二学期が始まりました。みなさんの夏休みはどうでしたか。

暑さを覚悟していたと思いますが、終盤は台風や長雨による天候不良が続き、予想以上の暑さはなかったように思います。急な気温変化で、みなさんの体調はいかがですか。

学校生活も、一週間が過ぎました。早く学校生活のリズムを取り戻し、夏休みモードを切り替えて行きましょう。



## 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は30℃を超える日があります。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

### こんなときは要注意

- ◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調整がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。

### スクールカウンセラー便り

2学期が少し早く始まりました。宿題全部間に合ったでしょうか？まだまだ暑い日が続きますが、長い2学期をのりきるためには、体力が必要です。夏の疲れは、規則正しい生活で、早めに解消しましょう。元気な体はやる気も湧きます。よく食べて栄養補給と睡眠が大切です。体がスッキリすると、頭も気持ちもスッキリします。充実した2学期を過ごしてください。

心配ごとは、相談室へ！

9月の開室日は、3・10・17・24日です。

スクールカウンセラー 森 弥生



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。

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。



BLS → 一次救命処置

Basic Life Support の略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでに行う応急手当のこと。心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）を行ない、AEDを使用します。



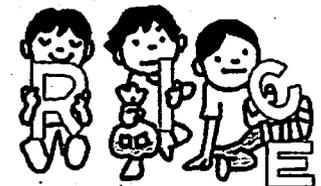
AED → 自動体外式除細動器

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、2階職員室内に1台（電源を押すタイプ）とプールサイドに1台（ふたを開けると自動に電源が入るタイプ）の2台あります。



RICE → けがの応急手当て

Rest（安静）、Icing（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（高く上げる）の頭文字をとったもの。ねじったときや突き指をしたときに行う処置です。



## ♥♥♥♥ 覚えておこう「命のしるし」♥♥♥♥

突然、目の前に倒れている人がいたら、生きていのか何を手がかりに判断すればよいのでしょうか。今回は、そんな「命のしるし」を紹介します。

医師が患者さんのからだや命がどのような状態にあるかをみるとき、心拍数・呼吸数・血圧・体温の4つを必ず調べます。これを「バイタルサイン」といいます。バイタルは「生命の」、サインは「しるし」で、2つ合わせて「命のしるし」という意味になります。

### ♥心拍数♥

1分間に、心臓が何回動いたかを表す数字です。じっとしているときの心拍数は、1分間に60~90回。大人より子どものほうが少し回数は多いとされています。

運動をすると、普段よりたくさんの血液が必要になるため、心拍数が増えます。緊張しているときや、病気で熱があるときも心拍数が増えます。



同じようなことを表す言葉に「脈拍」があります。脈拍は、心臓の動きが動脈の壁を伝わってくるもので、首や手首の太い血管に指先を当てると感じるすることができます。

### ♥♥呼吸数♥♥

1分間に息を吸った回数を数えます。息を吸えば、必ず吐くので、吸った回数だけを数えます。ふつうは、1分間に12~15回ぐらいですが、走ったとき、緊張したり、熱がでたときは、呼吸数が多くなります。



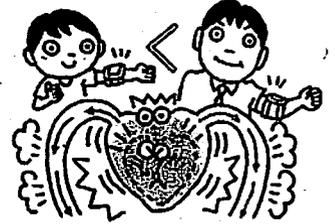
### ♥♥♥ 血圧 ♥♥♥♥

血圧は、血管にかかる力のことです。

心臓がギュッと縮んで勢いよく血液を送り出すと、血管には大きな力が

かかります。このときの力を「最大血圧」と言います。反対に、心臓が血液をためてふくらんでいるときは、血管にかかる力が弱くなります。これが「最低血圧」です。

大人の場合、最高血圧 120~130 mm Hg、最低血圧 60~85 mm Hg ぐらい、子どもは最高血圧 90~100 mm Hg、最低血圧 50~60 mm Hg ぐらいです。大人と子どもで血圧がちがうのは、からだの大きさや血管のやわらかさがちがうと考えられています。

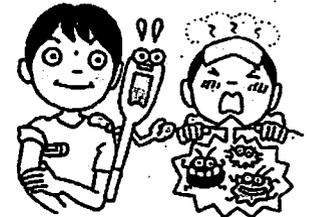


### ♥♥♥♥ 体温 ♥♥♥♥

みなさんにとって、いちばん身近なサインです。

人間の体温は、細胞がいちばん働きやすい温度である約 37℃に保たれています。病気を起こす細菌やウイルスが侵入してくると、体温を上げて細菌やウイルスと戦います。これが「熱が出た」状態です。

運動や食事をしたときにも、体温は上がります。



4つのバイタルサイン「心拍数」「呼吸数」「血圧」「体温」は、元気なときには、考えなくても自然と働いているのですが、命を保つために欠かすことのできない、大切なものです。4つのうちのどれか1つでも大きく乱れると、大変なことになってしまいます。

みなさんも体調の良いときに、一度自分のバイタルサインを確認してはどうでしょうか。自分ではわかりにくいと思う人は、友だちや家族とお互いのバイタルサインのはかり合いをしてみてもいいですか。

バイタルサインは「命のしるし」。それは、あなたの命だけでなく、ほかの人の「命のしるし」でもあることを忘れないでください。

