

# 保健だより 9月

令和4年9月  
木崎中学校  
保健室 NO.5

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムはくずれていませんか？2学期は、体育祭、合唱コンクール、新人戦など大きな行事もたくさんひかえています。早めに生活リズムを学校モードに戻し、元気いっぱいみんなで団結して、素敵な思い出を作りましょう。

新型コロナウイルスの感染状況もなかなか落ち着きません。引き続き、感染予防にもご協力ください。

その生活リズム、早く直そう



## 「もしも」にそなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄

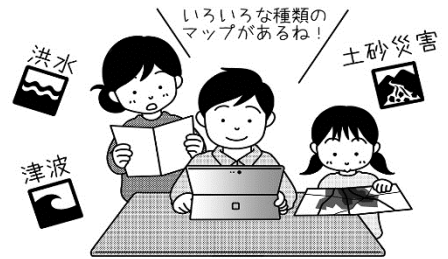


おすすめはローリングストック！  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

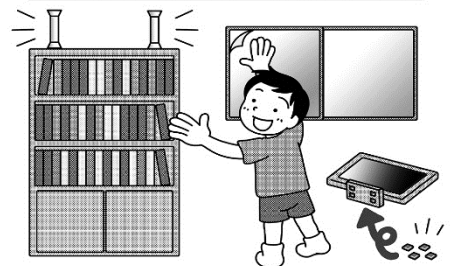
### 家族会議



### ハザードマップの確認



### 転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

おうちの人と話をしてみよう！

9月9日は  
救急の日



### 木崎中のAEDはどこにある？

- ☆体育館入口(外)
  - ☆来賓玄関(外)
- 2カ所あります。



### AEDの設置場所



## 救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは  
まんなどき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



### 胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

### AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と違って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

# スポーツの秋 芸術の秋



ケガは、予防できます！

❖  まいにちチェック！ ❖

## ケガにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



暑さによるつかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのはもはゆるんでいませんか？



ケガをしたら… 覚えておこう、救急処置

## まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いているですが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

## ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

### 動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい  
(ウォーミングアップとして)

### 静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ



無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)