

ほけんだより 9月



R7.9.4 湖南中保健室

夏休みが終わり、樹光祭に向けての取り組みが始まりました。忙しさや楽しさでつい無理をしてしまうこともあります。体調を崩してしまったら本番を思い切り楽しめなくなってしまいます。早寝早起きで生活リズムを整え、毎日朝ごはんを食べ、休養と栄養をしっかりとりましょう。また、けがにも注意が必要です。元気に本番を迎えられるように、いつも以上に健康面・安全面に気を付けて生活しましょう！

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠不足が続くと、頭がボーっとし、大けがにつながる可能性があります。毎日十分な睡眠をとるように心がけましょう。

睡眠・休養不足

慣れていない作業や行動

イライラしている

限界を超えている

急いでいる

樹光祭の取り組みが始まり、慣れない作業や活動が多くなっています。わからないことや難しいことがあれば、友達や先生に相談し、事故の防止に努めましょう。

階段や廊下を走ると、自分だけではなく、周りの人にもけがをさせてしまう可能性があります。急がなくても良いように、余裕をもって行動しましょう。

ストレスがかかるとイライラしたり、不安に思ったりします。そういう時は注意散漫になりがちで、けがや事故が起こりやすいです。イライラしたり、不安に思ったりしている時こそ、落ち着いた行動を心がけましょう。

疲れが溜まっていると、体の動きがにぶくなったり、注意力が低下したりします。普段なら防ぐことができていたはずのけがや事故が増える可能性があります。毎日しっかり睡眠をとり、休けいをはさみながら活動することが大切です。

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

すり傷
まり傷

水道水で洗う

鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

やけど

水道水で30分以上冷やす

だぼく

ねんざ

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

1学期に多かった「けが」ランキング

1

擦過傷 45人

2

打撲 37人

3

捻挫 29人

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝食はしっかり
食べておく



具合が悪いときは
無理をせず
休む

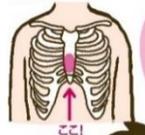
実施前後に
ウォーミングアップと
クールダウンを行う

十分に
睡眠を
とる

水分を
こまめに
補給する

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

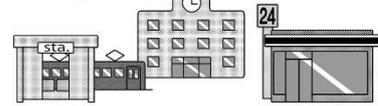
両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

誰でも使えます！

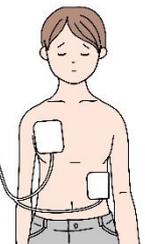


どこにあるのか チェックしておいてね。

AED(自動体外式除細動器)は、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態(心室細動)の心臓にショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。操作方法は音声でガイドしてくれるため、使い方は簡単です。

心停止が起こってから電気ショックが行われるまでの時間が1分遅くなるごとに、救命率は約10%ずつ低下すると言われています。救急車が到着するのを待ってしまうと、目の前の傷病者を救命できる可能性が低いのが現状です。

すぐそばにいる人が、一刻も早く胸骨圧迫と AED による電気ショックをすることで、救命できる可能性が高くなります。時間との勝負です！！



湖南中の AED は

- ①職員室西側入口
- ②2階東階段(理科室前)
- ③体育館前方

にあります



「頑張りすぎ」になっていない？

勉強やスポーツに夢中になって、時間を忘れてしまうほど頑張っていますか？ 一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、頑張り過ぎてしまうのは、心身の健康によくありません。

というのは、活動時に優位になる交感神経が強く働き過ぎて、リラックス時に優位になる副交感神経とのバランスが悪くなるからです。

夜はぬるめのお風呂に入る、疲れているときは早めに休むなど、自分自身のためにリラックスタイムを大切にしましょう。