

# ほけんだより 9月

For Mental and Physical Health 2022年9月号 松原中 保健室

2学期が始まりました。

お休みモードから学校モードへの切り替えは、はっきり言ってしんどいものがありますね。

ですが、2学期の行事や友達との時間を大切に過ごすために、気持ちを切り替えて、まずは「毎朝決めた時間に起きる」ところからはじめてみましょう。

まだまだ暑い日が続きます。松中祭に向けての活動も始まります。いつもより多めの水分を用意して、熱中症など体調を崩さないよう自分の体にも気を配ってください。

新型コロナウイルス感染症の感染状況に注意しながら、今学期もみなさんが元気にすごしていけることを願っています。

毎朝の健康観察も、引き続きよろしくをお願いします。

夏休み中に心身のことで、配慮を必要とすることがあった場合は、学校までお知らせください。

9月9日は救急の日



ふだんから知っておきたい

## 胸骨圧迫の？



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫しても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。  
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



あなたのスマホのスクリーンタイムはどのくらいですか？中学生の平均利用時間は、1日2~3時間だそうです。スマホの利用時間と成績とは反比例するとされています。

「スマホは夜10時以降は触らない」など、スマホの利用（理想は1時間以内）について、気を付けてみてもよいかもしれませんね。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、なんだかだるい  
学校に行きたくない  
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



## スクールカウンセラー来校日

9月 2日(金) 22日(木) 志田先生

8月31日(水) 9月14(水)・27日(火) 倉田先生

予約制 一人50分程度

※相談してみたいなという人は、ぜひ担任の先生か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

# 友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。



廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



## 5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ！



柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



## 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！



授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



## ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません



サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



## まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ