

# すこやか

令和6年9月7日  
小岩第二中学校  
保健室

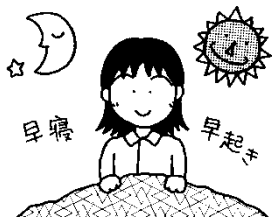


2学期が始まりました。今年は、とても暑い日が多かった夏休みでした。まだまだ暑い日が続きそうですが、少しずつ秋めいてきます。寒暖差があると体調を崩しやすいので、体調管理を大切にしましょう。



## 9月保健目標: 生活リズムを整えよう

夏休み中で狂ってしまった生活リズムを早くリセットできるように普段の生活を意識して過ごしてみましょう。



●しっかり睡眠  
早寝・早起きし、  
体内時計をリセット  
しましょう。



●朝ご飯  
時間に余裕を持って起  
床し、朝ご飯を食べて登  
校しましょう。



●運動  
適度に体を動かし  
ましょう。



●入浴  
ゆっくりする時間を  
作り、入浴して疲れを  
ため込まないようにし  
ましょう。

## 9月9日は 救急の日



### ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

#### 鼻血



- 下を向く
- 上を向く

#### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

#### すりきず



#### つきゆび



#### 打撲・捻挫



#### 救急車



## もしもの時に備えよう！



もし心臓発作で心停止となった時、何もしないと1分たつごとに助かる可能性は10%ずつ減っていきます。つまり10分たてば助かる可能性は0に近づきます。ところが、救急車が到着するまでの平均時間は8分30秒。その空白の時間に、倒れた人を救うために私たちにできることは、いかに早くAEDを倒れた人の元へ届けて使うかにかかっています。

AEDは電源ボタンを押せば音声メッセージで具体的に説明してくれます。その声に従っていくだけで、必要な人にだけ電気ショックを与えることができ、命を救えるかもしれないのです。

心臓突然死は年に7万人以上います。心臓発作はいつでも誰が起るかわかりません。健康な人でも突然心停止になることもあります。小岩第二中学校のAEDは正門の横にあります。いざというときにすぐに取りに行けるようにAEDのある場所を確認しておきましょう。



## 台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する

避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく

備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく

最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする

## 気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!

## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



## 応急手当の正解



鼻血  
下を向く



やけど  
すぐに冷やす



すりきず  
よく洗う



つきゆび  
動かさずよく冷やす



打撲・捻挫  
動かさずよく冷やす



救急車  
119番に電話