

ほけんだより

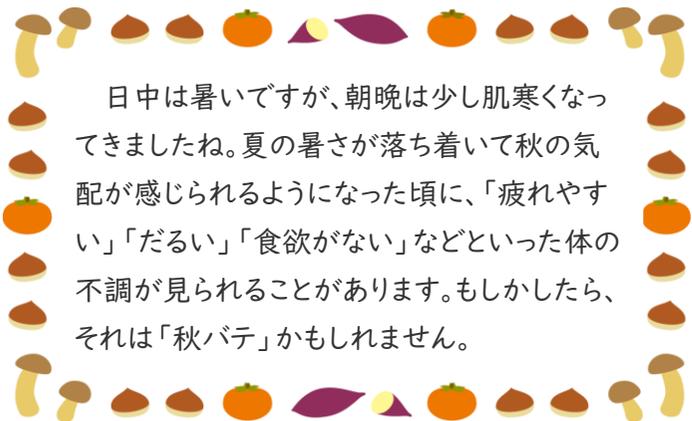
札幌市立中島中学校
保健室
2025. 9. 1発行



猛暑の辛さもやわらいできて、少しずつ秋が近づいてくるのを感じます。夏休み中の暑さで、体は自分が思っているよりも疲れています。睡眠を十分に取る、寒暖差に合わせて衣服の調節をするなど、体調管理をしっかりして、これからの変わりゆく季節を乗り切っていきましょう!



「秋バテ」に注意しよう!



日中は暑いですが、朝晩は少し肌寒くなってきましたね。夏の暑さが落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調が見られることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんをしっかりと食べておく



具合が悪いときは無理をせず休む

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する

ウォーミングアップとクールダウンを行う

実施前後に

9月9日は救急の日



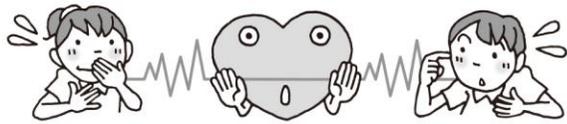
AEDの設置場所を知っていますか?



突然ですが、みなさんは中島中の AED(自動体外式除細動器)や担架がどこに設置されているか知っていますか?「わからない」という人はぜひ校内のどこにあるか確認してみてください。事故や災害はいつでも誰にでも起こりえます。万が一に備えて、どこにどういった物があるのか覚えておきましょう。
次のページに使い方ものせましたので、確認しましょう。

1階の保健室前(向かって左側に AED と担架が設置してあります。)





あなたにもできる救命処置

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。

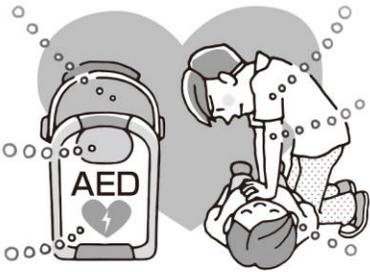


*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



*3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく」!

➕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- ➊ AEDの電源を入れる。
- ➋ 音声の指示通りにパッドを貼る。
- ➌ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。