

ほけんだより 9月

9月9日
大畠中学校
保健室

2学期がスタートしました！夏休みの間に生活リズムや、体調を崩した人はいませんか？休み明けは、これまでと同じような活動をしていても、「何か体が重たい」「気分が晴れない」といった心と体の不調を感じやすい時期です。今学期には運動会、文化祭などの行事もあります。楽しく行事に参加できるように、自分の体を上手にコントロールしていきましょう。

熱中症に注意しよう！

秋が近づいてきました。まだまだ気温が高い日がありますが、熱中症対策はバッチリですか？ 今月は運動会があり、強い日差しのなかで長時間過ごすことも予想されます。熱中症は命に関わる病気です。一人一人が十分注意して安全に楽しく過ごすことができるように心がけましょう。

まだまだ
暑い日が続きます



保健室の前には、熱中症の危険度を表す「WBGT（暑さ指数）」を掲示しています。毎朝、部活動の前などに測定していますが、昼休みには保健委員会の人も測定してくれています。保健室の前を通るときに確認し、日頃から意識して指数に合った対策をしましょう。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。

1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。





9月は救急・防災を意識しよう！



秋は台風が発生しやすい時期です。そこで、みなさんは「防災の日」というものを聞いたことがありますか。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来し、提唱されるようになりました。暴風、大雨、洪水といった災害に巻き込まれないためには、日頃からの準備が大切です。

今回は家庭でできる対策を紹介します。これを参考に家族の人と話し、これまでの災害対策を見直すきっかけにしましょう。



1. 風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する。



2. 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。



3. 備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく



4. 最新の気象情報や避難場所をこまめにチェックする。



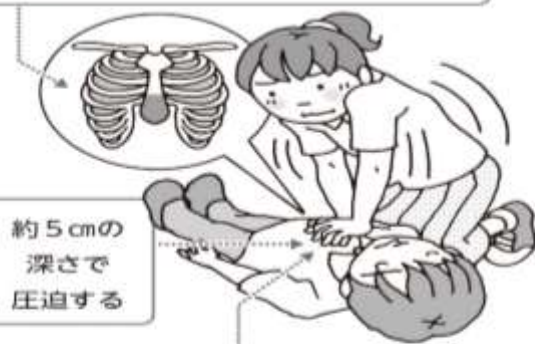
みなさんは「ファーストエイド」という言葉を聞いたことがありますか？

ファーストエイドとは、急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動のことです。人の命を守る、苦痛を和らげそれ以上の病気やけがの悪化を防ぐ、回復を促すという目的があります。7月にはAEDの講習会もありましたね。使い方や流れは覚えていますか？いざという時にすぐに動くためには、正しい知識と繰り返し練習しておくことが必要です。ぜひ「9月9日は救急の日」と覚えておき、年に1回は振り返る機会にしてくださいね。

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」！

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。

- ① AEDの電源を入れる。



- ② 音声の指示通りにパッドを貼る。



- ③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

