



# ほげんだより 9月

9月の保健目標	南城市立佐敷中学校
・生活リズムを整えよう	保健室
・ケガの防止に努めよう	2023. 9

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました！皆さん充実した夏休みを過ごせましたか？  
2学期は、合唱コンクール、修学旅行と学校行事が盛りだくさんです！3年生は受験に向けての勉強も本格的になってきます。  
日々の体調管理に努めて元気に過ごしましょう。インフルエンザが流行しています。教室の換気、手洗い、うがいもお願いします。

## 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食べる

それでも、**学校に行きたくない** なんてか  
だるい 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。

**夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は 済みましたか？**

治療・検査が済みましたら、保健室までお知らせください。

\*夏休み中に治療や検査へいけなかった人は、早めに行きましょう。



**救急車が来るまでに!**

**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分で死にいたりします\*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**

何み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。

- 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。

➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

**ここ3にも応急手当を**

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン 0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。

**★佐敷中のAEDはここです★**

**職員室**

- ・職員室前
- ・体育教官室入口前の2カ所です!

緊急時に備えて、校内のAED設置場所を確認しておこう!