

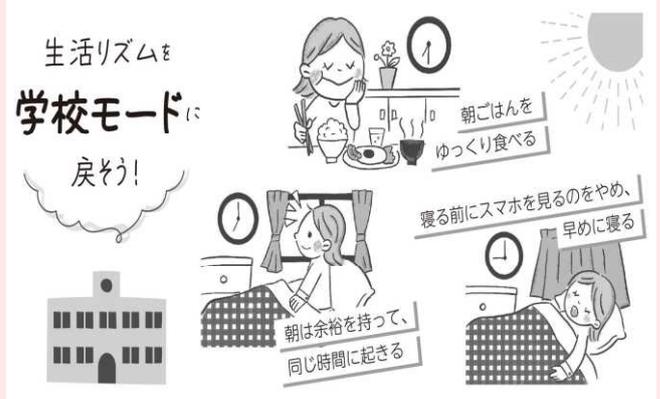


令和5年9月
さくら市立氏家中学校
保健室

1学期後半がスタート！！

楽しかった夏休みが終わり、学校がスタートしました。
みなさん、夏休みは楽しい思い出がたくさんつくれましたか。

暑い日はまだまだ続きます。夏休みモードだった身体のリズムを、学校の時のリズムに戻しましょう。特に、夏休み中、夜更かしをしてしまった・・・、朝食を食べていなかった・・・。と言う人は要注意です。体調を崩す原因ともなるので、「早寝早起き朝ご飯」を意識した生活をしましょう。



9月9日は救急の日です！！

氏家中にも3カ所に AED が設置されています。
それはどこでしょう。答えは便りの一番下にあります。



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

何れにせよ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。

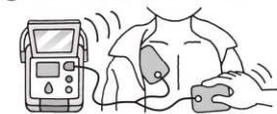
AEDの使い方

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。

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。

スポーツ障害を 防ごう

スポーツ障害とは

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使い過ぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとするのが痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

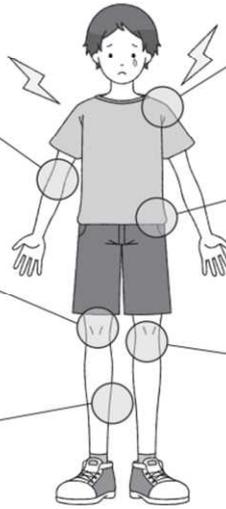
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む



予防のカギは

ウォームアップ
& クールダウン

down ↓



ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。



クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

もしも痛みを感じたら…



まずは
応急手当

- ●すぐにプレーを中断し、安静にする
- ●患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、
復帰が遅れることも…



「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」—。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

保護者の方へ～保健室からのお願い～

まだまだ暑い日が続きます。7月の保健室の来室の様子を見てみると、体調不良を訴えた生徒の中で、「朝ご飯を食べていない」「昨日寝るのが遅かった」等がありました。

朝ご飯は、1日のパワーの源にもなります。必ず朝ご飯を食べてから登校するように、ご家庭でも確認していただけたらと思います。また、寝る時間ですが、遅くならないように声かけをしていただけたらと思います。（できることなら22時半までに布団に入るのが理想です。）よろしくお願いします。

☆氏家中学校のAEDは、保健室前、旧体育館入り口、部室棟入り口の3カ所に設置されています。