

ほけんだより 9月

宮古島市立平良中学校 保健室

令和6年9月3日発行

第5号

2学期が始まり、1週間が経ちました。学校生活のリズムはそろそろ取り戻せてきているでしょうか？

今週から運動会に向けての練習が本格的に始まっています。運動が苦手な人も得意な人も、仲間と協力し充実した運動会になりますように・・・練習中から体調管理をしっかり行い、熱中症やけがの予防に努めましょう。

運動会練習が始まっています！

- ・睡眠をしっかり取る
- ・朝ごはんを食べる
- ・こまめな水分補給
水筒を忘れずに！意識して水を飲もう！
- ・運動するときは、ときどき休憩する
- ・体調が悪いときは、無理をしない



のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を！

「のどが渴いた」と感じるのは水不足のサインです。

これは実は脱水が始まる前兆です。気づかなかったり、無視してしまうと熱中症になる可能性もあります。

一日に必要な水分量は、運動をしていなくても、飲み水として1.2Lほどです。（食事に含まれる水分以外で）授業中や部活動でのこまめな水分補給を心がけて下さい。目安として、**運動中は15～20分にコップ1杯程度、安静時でも1時間にコップ1杯程度**の水分を摂るようにしましょう。

また、夜寝ている間には、汗をかいていなくても500ml程の水分が失われています。

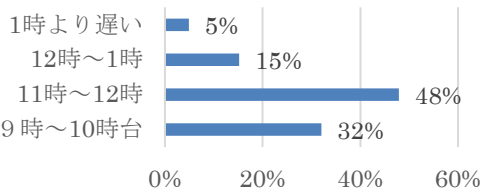
朝起きたら、コップ1～2杯の水分をとるようにしましょう。



生活習慣アンケートより

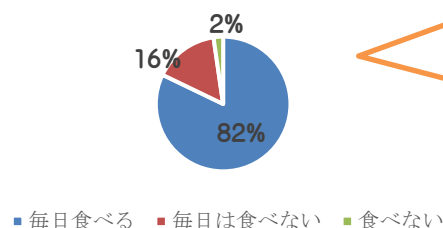
8月27～30日実施

平日の就寝時刻



11時～12時が一番多く205人、9時～10時台は137人でした。また、12時～1時の間に寝ている人は65人、1時以降に寝ている人は21人でした。

朝食摂取について



ほとんどの人が毎日朝食を摂っていますが、毎日食べないと答えた人は61人、食べないと答えた人は9人でした。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

AEDの
設置場所を
知って
いますか？



学校には、ココにあります

- ①体育館（教官室の入口）
- ②事務室

※AEDとは、心臓の動きが弱くなったときに、電気ショックを流して心臓の動きを助ける機械です。

近くにいる友達や大人が「苦しそうにしている」、「呼吸がいつもとちがっておかしい」、「胸をぎゅっと押さえ出した」時は、勇気を出して119番通報し、AEDを取りに行こう！

校外では、スーパーやコンビニ、公共施設に設置されています。自分の家の近くではどこにあるか、確認しておくといいですね。

裏面あり



あなたにもできる

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、脳は酸素がなくなると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。

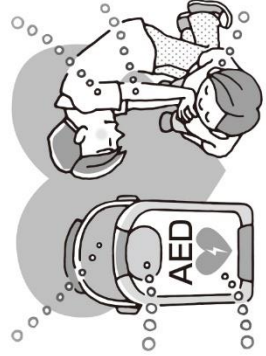


※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現状」
※2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

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いわれています※3。



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。

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。

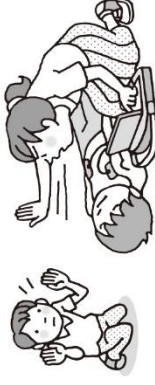
① AEDの電源を入れる。



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で、誰でも簡単に使えます。