

ほけんだより



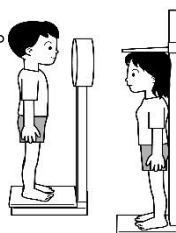
匠瑛市立野栄中学校
ほけんだより 9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。コロナの制限が解除されて初めての長期休みでしたが、充実した日を過ごせましたか？2学期のスタートは生活リズムが学校モードに切り替わっていないので、疲れが出て体調を崩しやすいです。疲れた時はしっかりと休養し、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

まだまだ
暑い日が続きます

9月の行事予定

★全学年、身体測定があります。



保健室からのお知らせ【保護者の皆様へ】

身体測定が終了した学年から順に『健康の記録』を配付します。確認の上、押印またはサインしていただき、学級担任まで提出くださいますようお願いいたします。

★押印していただく欄は次の2か所です。

見開き左ページ「健康診断の記録の欄」及び見開き右ページ「成長の記録保護者印の欄」

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と食べる

それでも、

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



毎週水・木曜日にスクールカウンセラーさんがいらっシャっています。「なかなかおうちの人や先生には相談しにくいな～」と思ったら、スクールカウンセラーさんに相談してみてもいいかな？

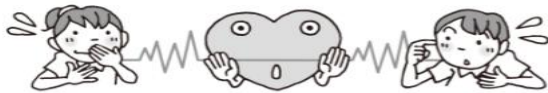




事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救急処置の方法を覚えておきましょう。

★実際に中学生が胸骨圧迫を行い、命をつなげる事ができた事例もたくさんあります。

- 2017年 宮前市立犬蔵中学校3年男子生徒が自宅で心肺停止状態になった父親に胸骨圧迫を行い、命が救われた。
- 2022年 中津川市立付知中学校2年生生徒5名と一緒に遊んでいた友達が突然倒れ心肺停止状態になった際、119番や胸骨圧迫で命が救われた。



あなたにもできる 救命処置

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。



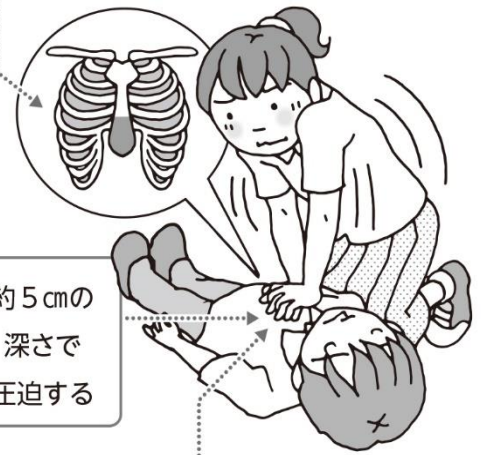
※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

※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」!

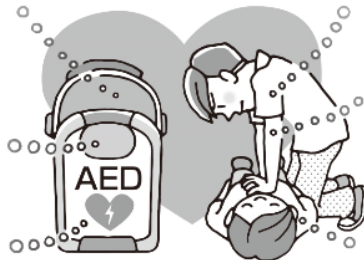


普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

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