

# ほけんだより

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。どんな夏休みを過ごしましたか？季節の変わり目であるため、体調を崩しやすい時期です。体調が悪いときは、無理をせずに休養することも大切です。暑い日が続いていますが、早速、体育大会や応援合戦の練習が始まります。いつも以上に体調に気を配り、けがや事故にも気をつけて休み明けの1か月を過ごせるといいですね♪

9月保健目標

## 規則正しい生活をしよう



## 熱中症に注意 まだまだ暑い日が続いています

～熱中症にならないために水を飲もう～

厚生労働省 HP 参考

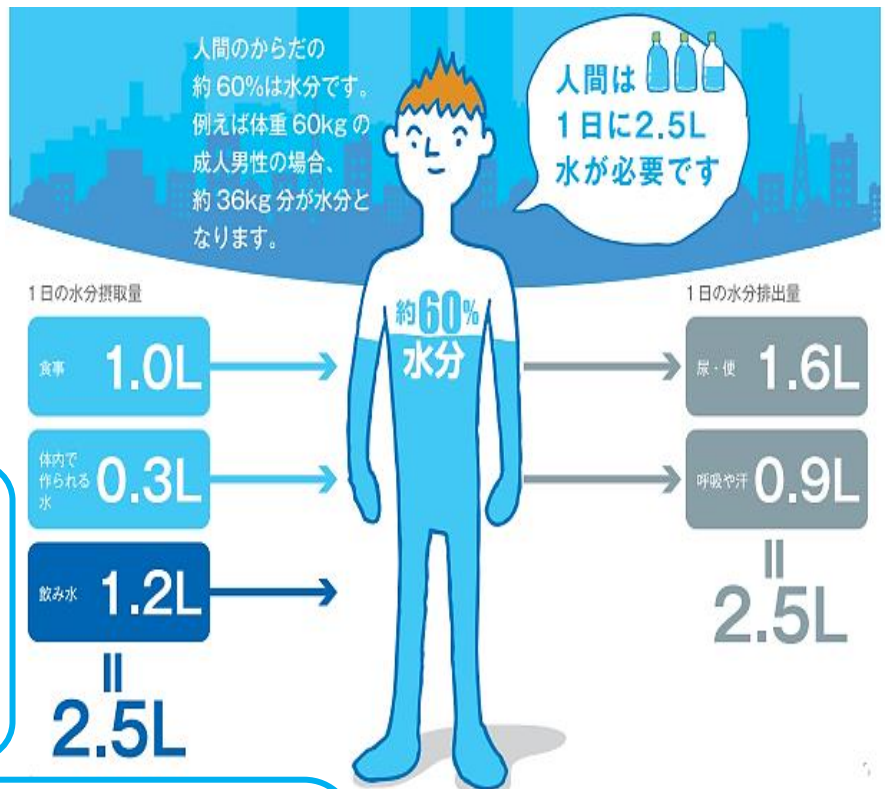
### のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を採ることが重要です。



### 1日に2.5リットル必要

普通に生活しているだけでも1日に2.5リットルも水分が失われています。ただし、食事中的水分や体内で作られる水の量は1.3リットルのみ。意識してこまめに水を飲まないと、結果1.2リットルの不足となってしまいます。



### 20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。スポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つと言われています。

たったそれだけで?!

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと 死に至ります。

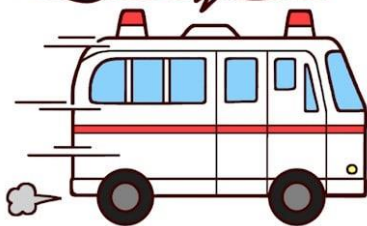


### あと2杯水を飲みましょう

入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。入浴後と起床時には特に水分が不足しがちです。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。

9月9日は…

救急の日



# 命を守るために

日常生活の中で、倒れた人を見かけたら急いで近くにいる大人を呼び、AEDの活用や、心肺蘇生を行いましょう！

救急隊を呼んでから救急隊が到着するまでの時間は平均で約9.4分かかります。心停止が始まって救急隊が到着するまでの間に何も処置せずに行くと、助かる確率が50%以下になってしまいます。一人でも多くの命を救うためにも、その場に居合わせた人の行動がとても重要となります。人命救助は時間との闘いです。いざというときに備えて、しっかりと知識を身につけましょう！2年生保健の授業でも勉強しますね♪

ふだんから知っておきたい

## 胸骨<sup>ハテナ</sup>圧迫の？

**Q. 胸骨圧迫はなぜするの？**

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

**Q. なぜ1分間に100~120回？**

圧迫すると、心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、速すぎないのが大事です。

**Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？**

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



**心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。  
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！**

**R5年度南中学校 AED 設置場所  
『1階会議室』**



## 危機管理に関する訓練

安心安全のため日頃の備えを大切に体制づくりをしていきます。先日の学校保健委員会へのご協力ありがとうございました。

