

# 保健だより

2024. 9月号  
所沢市立中央中学校  
保健室

いよいよ2学期が始まりました。  
みなさん、夏休みはリフレッシュ  
できましたか？

2学期は体育祭や新人戦、合唱コ  
ンクールなど大きな学校行事がた  
くさんあります。体調に気を付けて  
取り組みましょう！



## 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、<sup>の</sup>

なんだか  
だるい

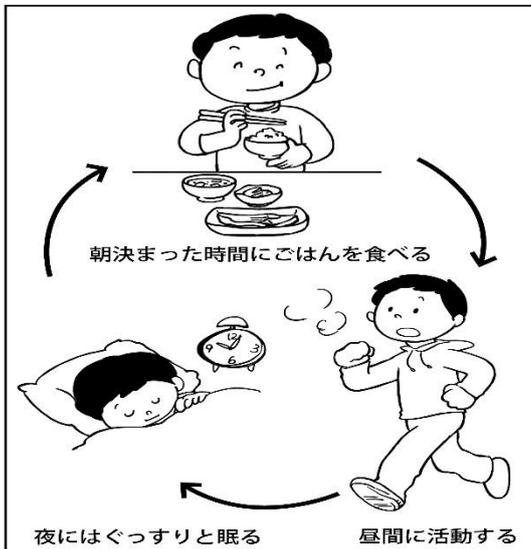
学校に  
行きたくない

ときは…

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



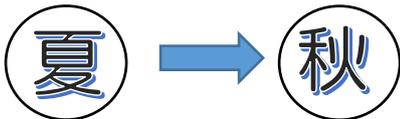
## 規則正しい生活リズム



夏休み中、生活リズムが崩れがちになってしまった人も  
いると思います。

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るとい  
うリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気とい  
るために必要です。

私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の  
太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めるこ  
とができます。



の季節の変わり目に注意を！



◆天気の変わり目  
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は、  
肌寒く感じることも・・・。



◆昼と夜の変わり目  
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

※天気予報をチェックして、気温に合った服装をしましょう。

# 9月9日は救急の日



9月14日(土)は体育祭です!これから、本格的に体育祭練習が始まります。しっかりと準備運動をして、ケガに気をつけて練習しましょう。

まだ気温が高い日もありますので、各自、水筒と汗ふき用のタオルを忘れないようにしてください。こまめに水分補給をし、熱中症の予防もしましょう。

## どうしように役立てて



年齢が上がるにつれ、できることが増えていく子どもたち。同時に、思わぬケガや事故も増えていきます。あわてず対処できるように、覚えておいてくださいね。

### 切り傷・すり傷

傷口を洗い、清潔なタオルなどでおさえます。傷口が大きい場合や出血がおさまらないときは病院へ。

### 誤飲

何をどれくらい飲んだか、どんな状態かを確認します。大量の薬を飲んだ、意識がない、けいれんや嘔吐をしている場合は、受診を。

### やけど

水道水で10分以上冷やします。やけどの範囲が広い、水ぶくれができて、皮膚が黒または白くなっている場合は病院へ。



## ふだんから知っておきたい

### 胸骨圧迫の?



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、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫?

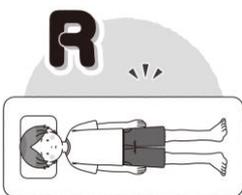
大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



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!

## 応急手当の基本は RICE

**R**est (安静にする)



**I**cing (冷やす)



**C**ompression (圧迫する)



**E**levation (高く挙げる)

