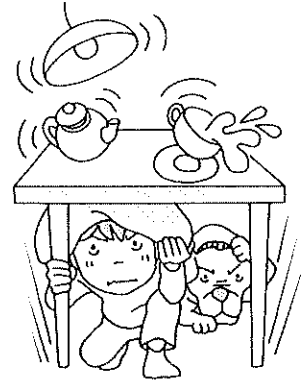


ほけんだより 9月

9月号 R5. 9. 1
銚子西中 保健室

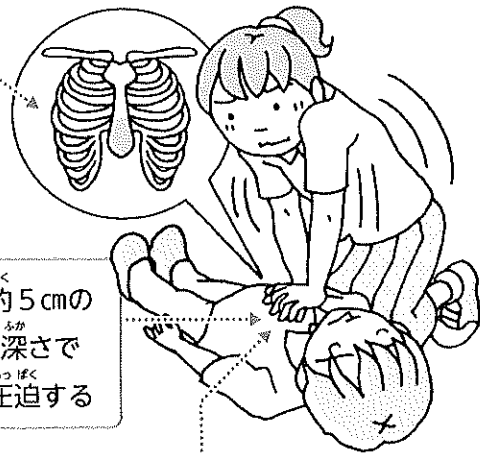
9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



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
強く圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

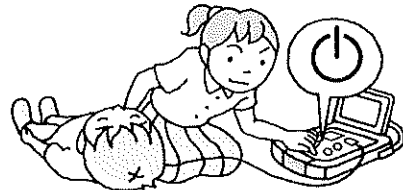
ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」!

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。

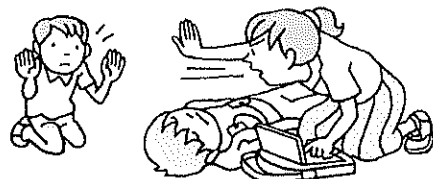
① AEDの電源を入れる。



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。

秋 花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

花粉症がある!?

一緒にできる /

うがい のどに付着した花粉を洗い流す	マスク 吸い込む花粉の量を減らす	家に入る前に服をたたく 部屋の中に花粉を持ち込まない
洗顔 顔に付いた花粉を洗い流す	服を洗う 服に付いた花粉を落とす	

イテテ 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれません。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

- 軽い運動習慣
- 日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。
- ウォームアップ・クールダウン
- 血流が良くなって
- 筋肉が柔らかくなり、
- 疲労も軽減されます。

保護者の方へ ～日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度～

学校の管理下では、体育時間や部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、子供が学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。

学校で「けが」をして受診する際には、担任または部活動顧問に連絡してください。保健室から災害共済給付金の書類をお渡しします。医療機関等で書類を記入してもらい、学校まで提出してください。

※ 受給券は使用しないようお願いします。

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供SOSダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900