

保健だより 9月号



9月9日は救急の日

令和7年9月発行
船橋市立前原中学校
保健室

2学期 START

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに「学校モード」に切り替えましょう。

今月は体育祭があります。準備や練習等で体調不良者が出てくるのが予想されますが、自分で予防できることのほうが多いです。どうしたら健康に過ごせるか、ケガの予防法など**自己管理**を意識して毎日を過ごしましょう！

今月は**体育祭**があるよ!!
けがをしないために(してしまったら)
自分でできることを考えよう

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れもと取れやすくなります。

生活リズムを学校モードに戻そう!

朝ごはんをゆつくり食べる

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る

朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

「RICE」はおおきく役に立つ緊急手当の基本の頭文字です。

Rest (安静)

Icing (冷やす)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

使えますか?

AED



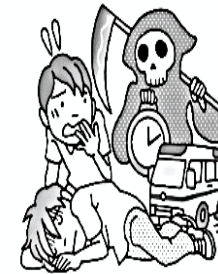
救急車が来るまで!

あなたにもできる救命処置

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。

救急車の到着まで **約10分**

119番通報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分で死にいたりします*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/心臓蘇生法」

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**

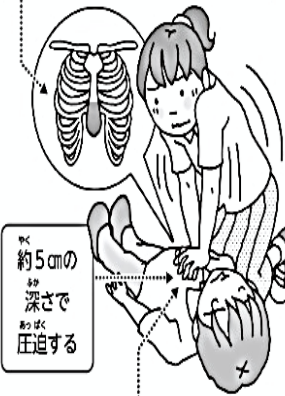
何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



*3: 日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに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

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。

- AEDの電源を入れる。
 - 音声の指示通りにパッドを貼る。
 - 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なく、誰でも簡単に使えます。