



体育祭に備えて、健康管理を行いましょーう！！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。これから体育祭の練習に熱が入る分、ケガをしたり、体調を崩す人も増えてきます。体育祭本番で十分に力が発揮できるよう生活習慣を整え、健康管理を十分に行ってください。また体育祭・文化祭などの行事前後に感染症が流行する可能性が高くなります。手洗い・換気等の感染症対策も引き続き行ってください。

■負傷・疾病防止のためのポイント■

※毎日『3度の食事』と『睡眠』を十分にとる。

体への十分なエネルギー補給と翌日に疲れを残さないための休息をとることが大切です。特に朝食は必ず食べてきてください。

※まだまだ『熱中症』に注意。こまめに水分を補給する。

- ・運動を始める前にも水分補給を。
- ・運動中はのどが渇く前に、少量ずつ、こまめに水分を補給すること。

※多量発汗時には0.1～0.2%程度の食塩水(スポーツドリンク等)も補給しましょう。



★各自、十分な水分の準備をお願いします

「水筒は持参していたが途中で飲みきってしまった」など水分量が足りずに具合が悪くなる人がみられます。校内の自動販売機も数に限りがありますので、麦茶だけでなく、スポーツドリンクも各自で持参し、十分な備えを行ってください。

※体温測定を行う等、自分の健康状態を確認する。

体調が悪い時は熱中症を引き起こす可能性が高くなるので、無理して活動しないこと。

*高熱や倦怠感・寒気・急性呼吸器症状(鼻水・のどの痛み・咳)の症状が強い場合は、無理して登校せず早目に医療機関を受診するようにしてください。

※準備運動・整理運動をしっかりと行う。

準備運動を行わずに、いきなり激しい運動をすると筋肉や関節を痛めたり、心臓に負担がかかり、事故につながりやすくなります。特に大腿部、ふくらはぎ、腰については十分なストレッチを行いましょーう。

※手足の指の爪を切っておく。

爪がはがれたり、他人を傷つける恐れもありますので忘れずに切っておきましょーう。

保健室からのお知らせ

- ★夏季休業中に健康診断の事後受診、心臓・腎臓の定期検査等での受診を済ませた人は、報告書の提出をお願いします。
- ★夏季休業中に部活動等でけがをして病院を受診した人は、日本スポーツ振興センターの医療費請求の対象になります。保健室で手続きを行いますので、早目に報告してください。

緊急時の対応を再確認！

心肺停止で倒れている人がいた時、119番に通報し、同時に心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に行動できるように、救命処置の方法やAEDの場所を確認しておきましょう。

※AEDは情熱館・保健室・職員室・第2グラウンドにあります。

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。

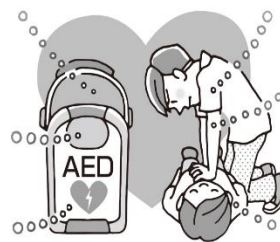


^{*1}：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
^{*2}：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

何み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}。

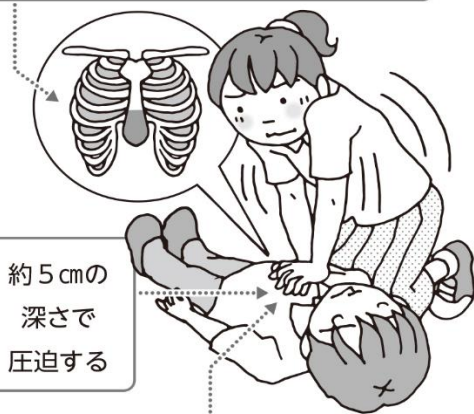


^{*3}：日本AED財団HP

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



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。