



令和4年9月1日  
陽南中学校  
保健室

長い夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。皆さんにとって、どんな夏休みだったでしょうか？  
休み中も、部活動や塾などで忙しかった人もいますよね。まだまだ、暑い日が続きます。学校の生活リズムに心も体も切り替えるためにも、早めに休養をし、体調管理に気を配りましょう。



## 朝のスタートが鍵



## 9月の保健目標

生活のリズムを整えよう

### ①早起きをする

まずは早起きして、時間に余裕を持って1日をスタート。

### ②朝ごはんを食べる

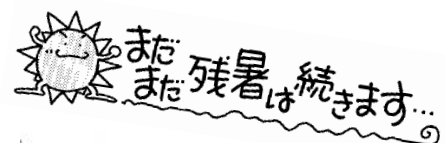
午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

### ③ていねいに歯をみがきをする

口内の菌が増えやすいのは就寝中。1本1本をみがくつもりで念入りに。

### ④朝のトイレタイムを習慣にする

便は体の調子を知る手がかりになります。



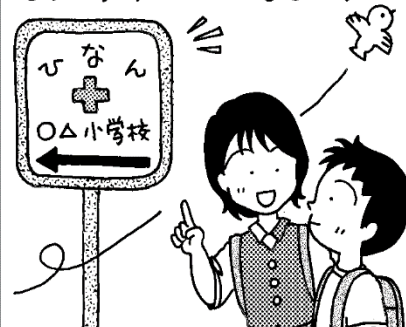
# 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように  
日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

9月1日は「防災の日」。1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定され、全国各地で防災訓練などが行われています。

日本は、地震や台風など自然災害が多い国です。最近特に、「防災」という言葉の重みをより感じます。いつ、どこで災害にあっても落ち着いて行動できるように、各家庭で、非常時の避難場所や連絡方法（災害伝言ダイヤル171の利用等）、備蓄や非常時持ち出し品の準備について、生命を守るという視点で話し合い、身の回りを見直してみましょう。

避難する場所や連絡先を  
しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と  
災害時の行動について  
きちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品を  
きちんと用意しておきましょう



# ～「命」を救うのはあなたかもしれません～

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、平均的に8分と言われています。突然、心肺停止を起こした人の救命率は、1分後に『AED』を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7～10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。即行動するのは不安で難しいことですが、その行動によって、誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。もしものために、少しずつでも良いので応急処置について学びましょう。

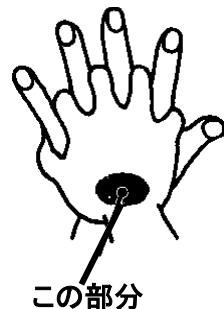


## 胸骨圧迫

### Q&A

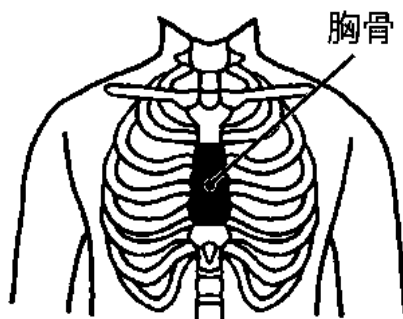
Q 胸骨圧迫って？

A 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近は胸骨圧迫という呼び方をします。



Q 圧迫をする場所は？

A 胸の真ん中にある「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q 手の組み方は？

A 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押しちゃったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。



#### 圧迫の深さ

成人は約5cm

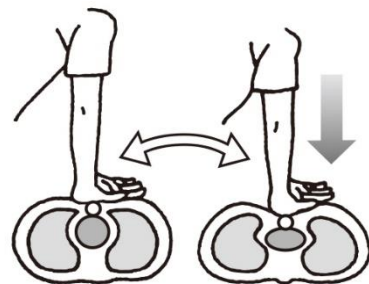
子どもは胸の厚さの約1/3

#### 圧迫のテンポ

100～120回/分

Q 圧迫の仕方は？

A 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



### 一般人の心肺蘇生で生存率が約1.8倍！

心肺停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1か月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。是非とも習得したい応急処置です。



### BPM100～120の曲を探そう

BPMとは、1分間の拍数を示す値です。医学用語で「心拍数」という意味もあります。

「1分間に100～120回と言われてもわからない」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがお勧めです。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。

例「アンパンマンマーチ」