



令和5年9月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どのような夏休みをすごしましたか？ じゅうじつした夏休みになったでしょうか？ また夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

2学期は、行事がもりだくさんです。今月は運動会がありますね。それぞれの行事に全力で取り組み、思い出に残るものにするためには、健康であることがとても大切です。健康に気をつけながら、思い出であふれる2学期にしましょう。



今月の保健目標

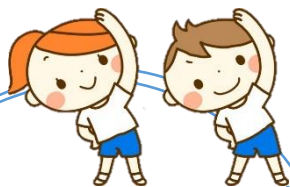
けがを予防しよう



運動会の練習が本格的に始まります。今までよりも体を動かす機会が増え、けがをしてしまう人が増える時期でもあります。けがに気をつけて、全員がせいっぱいやりきったと思える運動会を目指しましょう。

ウォーミングアップ

きん肉のきんちょうをほぐし、体温を上げます。血液のながれがよくなり、体中に酸素が行きわたりやすくなります。ストレッチをして、体を動かしやすくしましょう。



きん肉をリラックスさせ、おちついたじょうたいにもどします。つかれをへらすことにも効果があります。

クールダウン

けがをしやすいのはこんなとき！

あわてているとき

周りのじょうきょうをおちついて見られるように、よゆうを持って行動しましょう。



ゆだんしているとき

「あぶないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全かくにんをしましょう。



つかれているとき

前日のつかれが残っていると注意力が落ちてしまいます。しっかりすいみんをとりましょう。



9月9日は… 救急の日！！

9月9日は、救急の日です。運動前のじゅんぴ運動、夜ふかしをしない、交通规则を守る…どれもけがを予防するために大切なことです。日ごろから心がけて、一人ひとりがけがを防ぎましょう。また、かるいけがなど、自分にできる手当は、チャレンジしてみましょう。

手当の RICE ってなんだろう？

RICE は、応急手当の基本の頭文字です。だぼくやねんざ、肉ばなれなどのけがをしたとき、いたみやはれをかるくするための応急手当です。けがをしたときに試してみましょう。



こころの3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

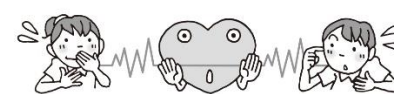
チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



あなたにもできる救命処置

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**

何もしないで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