



令和5年9月  
岩国市立錦中学校  
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過ごしましたか？ 充実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、行事が盛りだくさんです。今月は小中合同体育祭が開催されますね。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、健康であることが必要不可欠です。健康に気を付けながら、思い出があふれる2学期にしましょう。



今月の保健目標

体力の向上・けがの防止に努めよう



小中合同体育祭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。体力の向上、そして、けがの防止に努め、全員が精一杯やりきったと思える小中合同体育祭を目指しましょう。

ウォーミングアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。



筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

クールダウン

ケガをしやすいのはこんなとき！

あわ  
慌れているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕をもって行動しましょう。



油断しているとき

「危ないかもしれない」ことを想定して、いつも以上に安全確認をしましょう。



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。睡眠をしっかりとりましょう。



# 9月9日は… 救急の日！！

9月9日は、救急の日です。運動前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守る…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、軽いけがなど、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、痛みや腫れを軽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。



## ココロにも応急手当を



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

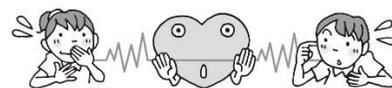
こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
ください。



## 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。



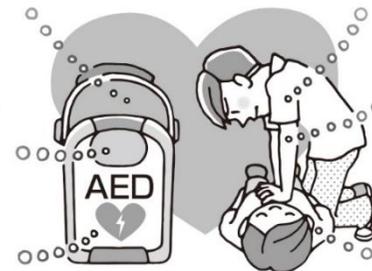
※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

※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