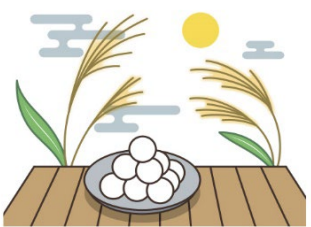


# ほけんだより



令和5年 9月 清風学園

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



## 9月9日は救急の日

### まだまだ熱中症に注意



1日2〜3時間の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

そのケガ、どうすれば防げた？

- 授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった
- よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ
- ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった
- このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



中身を確認!

### 非常用持ち出し袋



### 火災避難のポイントは



## 防災の日

### もし、〇〇で地震が起きたら?

#### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



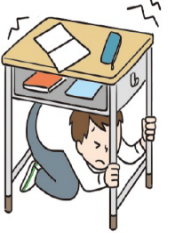
#### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



#### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



#### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



#### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



### 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

- 洗う** すり傷  
傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう
- 冷やす** ねんざ、打撲、突き指  
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう
- 押さえる** 切り傷  
清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

### 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

- 軽い運動習慣**  
日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。
- ウォームアップ・クールダウン**  
血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

### 秋にも花粉症がある!?

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる /

花粉症対策	マスク	家に入る前に服をたたく
うがい	洗顔	部屋の中に花粉を持ち込まない
のどに付着した花粉を洗い流す	顔に付いた花粉を洗い流す	服に付いた花粉を落とす





## AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます

**心** 肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%<sup>\*1</sup>。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%<sup>\*2</sup>まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

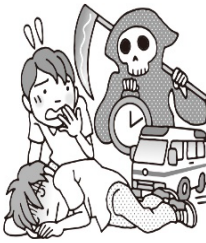


## 救命処置

**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番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）<sup>\*1</sup>。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<sup>\*2</sup>。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。



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**

何れも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倍も命を救うことができます<sup>\*3</sup>。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<sup>\*3</sup>。



### 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



約5cmの深さで圧迫する

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！」

普通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。

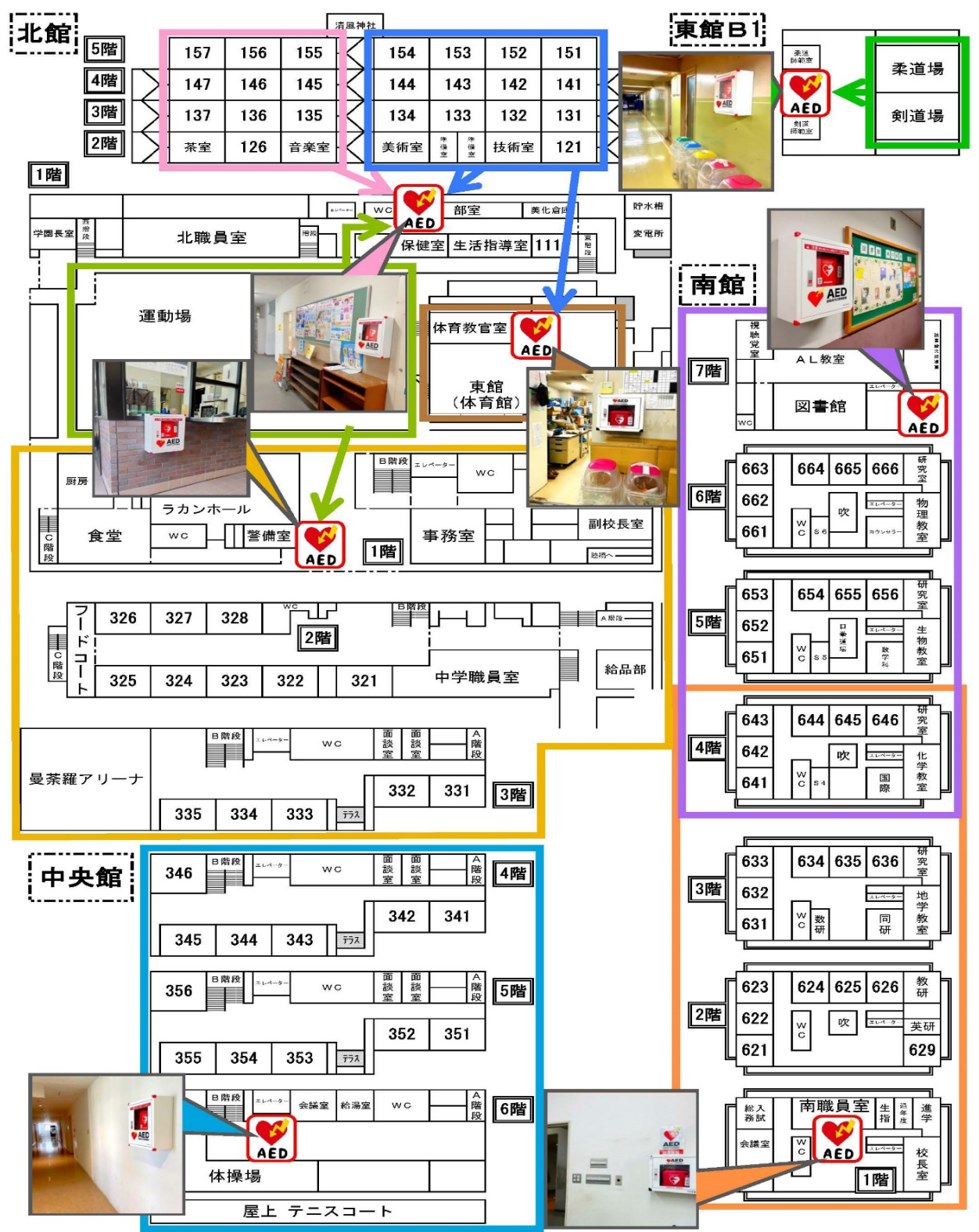


③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。

# 清風学園 中学・高等学校 校内AEDマップ



\*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現状」  
\*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」  
\*3：日本AED財団HP