

# すこやか

2023. 9. 1  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.5

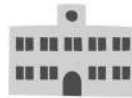
2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか。普段できないことに挑戦できましたか？自由な時間やメディア時間が増えて夜更かしが続きませんでしたか？体も心も少しずつ「学校モード」に切り替えていきましょう。

今年の夏も異常に暑く、残暑厳しい状況が続いています。「水分・塩分補給、涼しいところで休養、無理をしない」ことを徹底して、熱中症には十分気をつけて過ごしましょう。

まだまだ  
暑い日が続きます

生活リズムを  
取り戻そう

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が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。もしもの時に勇気をも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。

## 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。

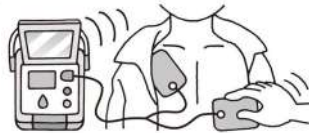
## AEDの使い方

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。



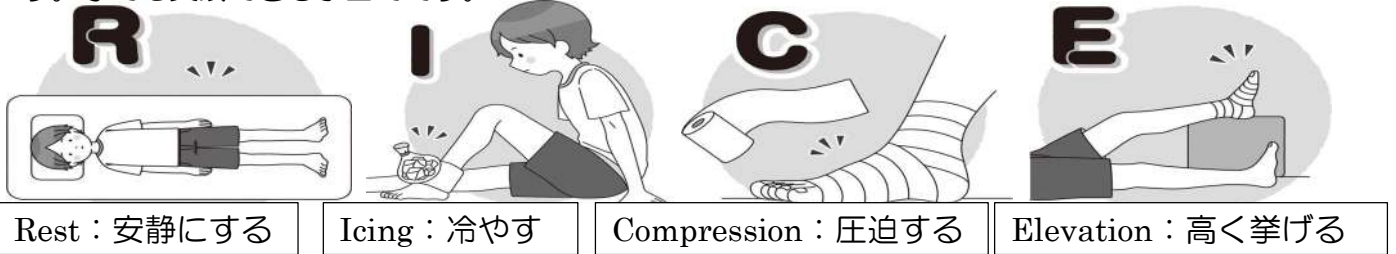
➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

板倉中学校には、AEDが2台(体育館入り口と職員室)設置されています。



# けがに備え、応急手当の基本を知ろう！

中学校では、昼休みや体育の時間、部活動の時間などスポーツ中に起こるけがが多いです。突き指や捻挫などの手当「RICE」は、症状を悪化させないため、痛みを和らげるために、とても有効です。家でも実践できる手当てです。



**目もツインツインのダメージ**

痛い！目に何かが入った！

ゴシゴシ... ストツア!

**目をこすると、こんな危険が**

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔を向け、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

**！知っておこう！**

**応急手当+**

自分でできる 手当てのキホン

- あろう (傷口についた砂や汚れを洗い流す)
- ひやす (ビニール袋に入れた氷などで冷やす)
- おさえる (清潔なハンカチなどで傷口をおさえる)

中高生は、発育のピークであると同時に、刺激性への反応が大きく、スポーツ時は少ない練習で大きな効果が得られると言われています。逆に言えば、少しの衝撃で大きなけがにも繋がってしまいます。スポーツを熱心にする人は、どんな障害があるのか知っておくことも大事です。

## スポーツ障害を防ごう

**スポーツ障害とは**

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使い過ぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

**野球肘**

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

**ジャンパー膝**

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前が痛む

**シンスプリント**

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

**野球肩**

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む

**腰椎分離症**

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

**オスグッド・シュラッター病**

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む