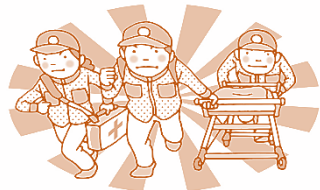


# いほけんたより9月

令和元年9月2日  
鹿児島県立德之島高等学校  
保健室

2学期がスタートしました。酷暑が続いていますが、早速、体育大会の練習が始まります。生活リズムが整っていない人は、熱中症を引き起こすリスクが高まります。早めの就寝を心がけて、疲れを翌日に残さないようにしましょう。また、水分補給のために、マイ水筒を持ってくることも忘れずに……。

## 9月9日は救急の日



### 約598万

この数字は何を表していると思いますか？これは、昨年、救急車で運ばれた人の数です。時間にすると、5.3秒に1人が救急車で運ばれていることとなります。昨年度、徳之島高校は救急車の要請をすることはありませんでした。奇跡だったのかもしれませんが、「危険」は思わぬところに隠れているので、どんな場面でも安全第一で過ごしてくださいね。

### 約6倍

この数字は何を表していると思いますか？これは、119番通報のみとAEDを併用した場合と比べた場合の救命率の違いです。119番通報のみの救命率は9.3%ですが、AEDを使用した場合の救命率は53.3%です。AEDは、心停止を元の状態に戻す唯一の機械のため、AEDを正しく、使い始めるのが早いほど、多くの命を救うことにつながります。



## 救命処置は迷わずためらわず

2年生は前期夏期課外の時に心肺蘇生講習会を受講して、胸骨圧迫やAEDの使い方を徳之島消防救急隊の皆さんに教えていただきました。1・3年生の皆さんは、救命処置を行うことができますか？救命処置の原則は「迷わず・ためらわず・絶え間なく」です。心肺蘇生法について心配な人は、保健の教科書58ページからを一度読んでおくといいですよ。

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・意識が無い
- ・普段と違う呼吸



【しゃくり上げたような呼吸（死戦期呼吸）】

### 胸骨圧迫が必要なわけ

心臓の代わりに、脳や心臓に血液を送り続けるために行います。つまり、胸骨圧迫によって心臓のポンプ的な役割を果たします。

### AEDが必要なわけ

突然、心停止が起きると、ほとんどの場合、心室細動と言って、心臓がブルブルと小刻みに震えています。AEDによる電気ショックで、心臓を正常の働きに戻します。

救急車が到着するまで、消防との電話は切らずに、絶え間なく胸骨圧迫を行い、AEDを使って救命処置を行えるようにしましょう。

# もうすぐ 体育大会

酷暑の中、練習も始まりました。毎年、皆さんの頑張りに驚いています。暑さの厳しい中で、疲労も日々蓄積されていきます。大会当日、ベストなコンディションで臨めるように、体のケアを忘れずに！

## 食

毎食、主食、主菜、副菜、汁物、乳・乳製品を摂ることがポイントです。

**【主食】**エネルギー源となる炭水化物を摂ることが大切です。

**【主菜】**タンパク質を多く含むものを摂りましょう。

**【副菜】**ビタミンや食物繊維が多く含まれるものを摂ることで、体の調子を整えます。

**【汁物】**主菜で摂れなかった栄養素を補うようにしましょう。

**【牛乳・乳製品】**カルシウムを摂取することで、骨や歯を丈夫にします。



## 朝

毎朝同じ時刻に起きて、体内時計を合わせておきましょう。朝、太陽の光を浴びることで、体内時計のズレを修正することができます。



## 夜

練習で疲れた体を休めるために、早めに布団に入りましょう。睡眠不足は、イライラしやすく衝動的になります。また、気分が落ち込んで、不安定にもなります。体育大会でBestなパフォーマンスが行えるためにも、睡眠時間は7時間を下回らないようにしましょう。



## 備

準備は余裕をもって、なるべく前日までにしておきましょう。特に水分は多めに用意して、お茶のペットボトルを冷凍して持ってくるのもいいですね。ただし、直飲みの水筒やペットボトルは、飲み口で細菌が増殖し食中毒を引き起こす可能性が高くなるため、できるだけ2時間程度で飲みきるようにしましょう。

## 9月1日は 防災の日ハザードマップって!?

災害時、避難場所や危険箇所を示した地図のことをいいます。自分たちの住んでいる地域の避難場所や危険箇所を「いざ」と言うときのために確認しておきましょう。各町のホームページからも防災マップや避難場所を確認することができます。

### ☆家の周りの災害のリスク☆

洪水や高波で浸水するかもしれない地域や土砂崩れを引き起こす可能性が高い場所がわかります。

### ☆避難ルート☆

危険な場所を避けて安全なルートを考えておくことができます。また、避難するとき「通れない」を防ぐことができます。



## 保健室からのお知らせ

夏休み中、治療を行った人も多かったと思います。特に、健康相談で主治医や医療機関で検査・治療を行うことを勧められていた生徒は、結果を保健室まで報告に来てください。また、ケガで医療機関を受診し、スポーツ振興センターの申請をする生徒も書類を取りに来るようにしてください。

