



ほけんだより9月



教室掲示
碧工保健室
R8.9.7

夏休みも終わり、始業式から1週間経ちましたが、学校生活は元気に送れていますか？夏の疲れが出やすい時期です。生活習慣を整えて、まだまだ暑い季節を乗り切ろう！



心停止になった人のうち居合わせた人が胸骨圧迫などの救命処置を実施することで救命率が約2倍になるといわれています。

実施方法等もっと詳しく知りたい人はぜひ保健室へ来てください。練習できるキットもありますよ!!

～ポイント～

強く！早く！
絶え間なく！



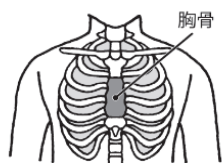
イザというときのために >>>>>

胸骨圧迫

Q & A

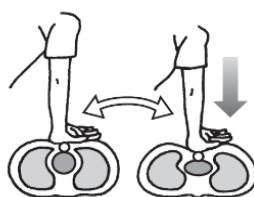
Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。胸の真ん中を肘を伸ばして圧迫します。



Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫のテンポ

100～120回/分

Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分で圧迫



まだまだ暑い日が続きます

熱中症に要注意！！

予防のために

- 運動を始める前・のどが渇く前にこまめな水分補給
- 30分に1回は日陰や涼しい場所で休憩
- 水分だけでなく塩分も補給
(スポーツ飲料や1ℓの水に1～2gの塩)
- 冷たい水で水分補給(体の中から冷やす！)
- 水を浴びたり氷等で身体を冷やす



◎睡眠不足は熱中症の原因になります！寝不足&朝食を食べずに登校は危険です。睡眠・食事しっかりとろう！！

実習棟
タンカ3

武道場

体育館

2台目→
1階渡り廊下



教室棟

昇降口

1階渡り廊下

1台目

本館棟

保健室

4月の保健だよりにも掲載しています。
確認がまだの人は今月中に必ず確認してください