

ほけんだより

令和 5 年 9 月 1 日
川俣高校保健室 No.5

救急車が
来るまでに!

あなたにもできる救命処置



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を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。

救急車の到着まで 約10分

110番をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします。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。

参考資料 総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」
日本AED財団HP

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

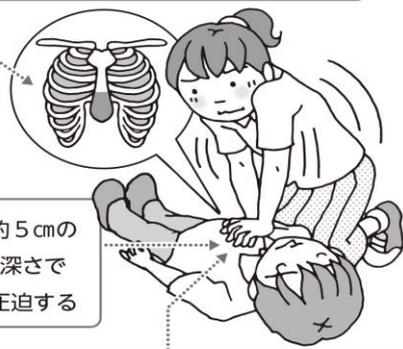
知ってる? 学校にあるAEDの場所と
心肺蘇生法について確認しよう!

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫に行くと約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。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。

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。



AED の場所
第一体育館
ギャラリー入口横

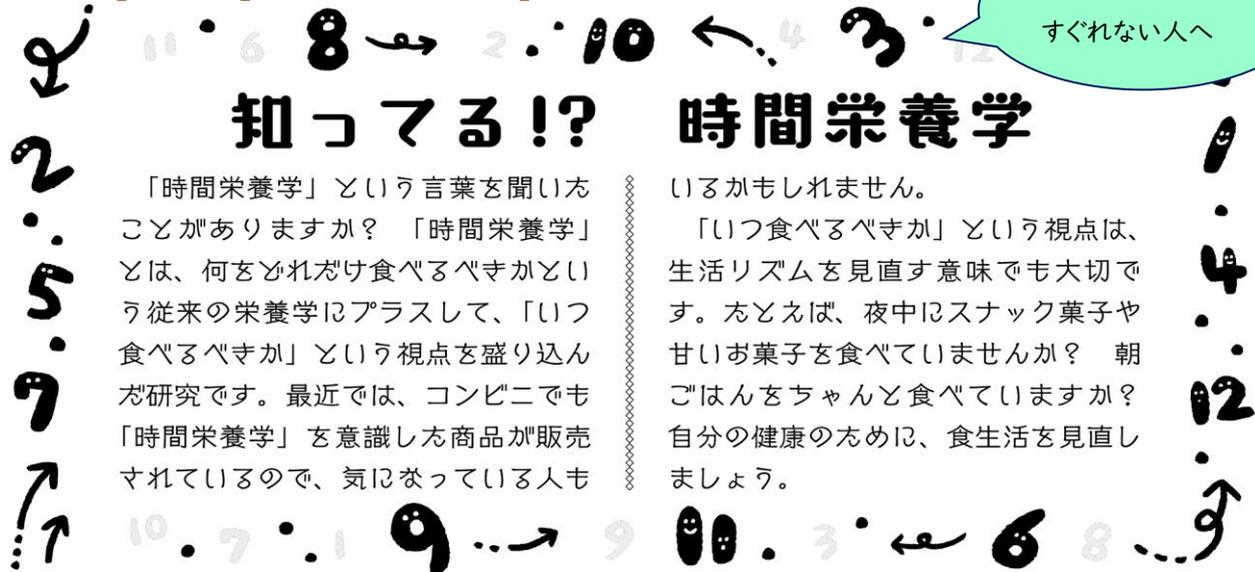


担架 の場所
①保健室前
その他、
②第一体育館
③図書館前
にもあります。

心肺蘇生をする人、AEDを持って来る人、救急車を呼ぶ人、救急車を誘導する人など現場ではより多くの人助けが必要になります。あなたが誰かを救うかもしれません。

「いつ」「なにを」「どのように食べるか」、体内時計を整える!

新学期、体調が
すぐれない人へ



知ってる!? 時間栄養学

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか? 「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近では、コンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人も

いるかもしれません。

「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。たとえば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか? 朝ごはんをちゃんと食べていますか? 自分の健康のために、食生活を見直しましょう。

ゲーム・スマホに振りまわされていない?

オンラインゲーム

スマートフォン

WHO(世界保健機関)は 2022 年、ゲーム障害を正式に国際疾病分類の1つに認定しました。

ゲーム依存(正式にはゲーム障害またはゲーム行動症)とは

- ・ゲームのコントロールができない
- ・日々の生活でゲームが最優先
- ・ゲームにより、明確な問題
- ・問題があるがゲームを続ける



…12ヶ月以上に渡って継続する場合

この4つが全てそろう状況をゲーム依存という。

健康・社会問題などさまざまな影響をもたらします。

ネットを使わない時間をつくるのが1番ですが、上記だとコントロールが難しい状況にきています。

使い方について一方的な注意ではなく、本人の話を聞く、家族全体でネット使用について考える、リアルな生活を充実させる(代替的な活動を見つける)など、まずは家族で話し合ってみてください。

ゲーム・スマホ依存の健康的影響

- ・精神的問題 こころ(うつ、不安)
- ・身体的問題 頸部の異常(姿勢、痛み、動き等)
睡眠時間と質の低下
事故の多発(交通事故、転倒等)
脳萎縮

脳の変化については世界でさまざまな報告があります。関連する部位は、記憶、注意、衝動制御、情緒調節など。

参考資料:久里浜医療センター

新学期、心がしんどい人へ…

2学期がスタートして2週間が経ちました。夏休みが終わり、普段の生活リズムに戻すのに苦労している人もいるようです。新学期、気持ちが沈む、心がしんどいという人…少しだけ人に話をしてみてもいいでしょうか? 保健室で話をしたり、カウンセリングを受けることもできます。

カウンセラー来校日:毎週火曜 13:00~17:00 予約は保健室まで

🌸お子様のことで気になること等、保護者の方の相談も受け付けています

