

はっぴい!

# HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

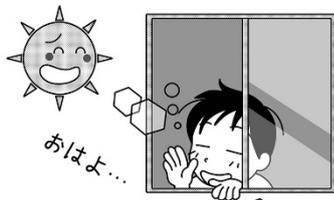
NO. 5

2021. 9. 10



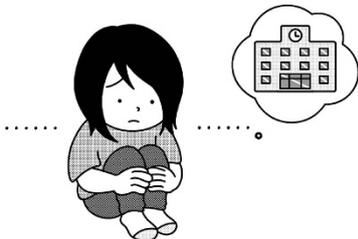
2学期が始まって、2週間が経ちました。緊急事態宣言により、昼から自宅学習となっています。そのせいで、もしかしたら、まだ夏休みの生活リズムから抜け切れず、「しんどいなあ」と思っている人もいるかも? そんなときこそ、少し早起きをがんばって、朝ごはんの時間をちゃんと確保してみましょう。すっきり目が覚めてきますよ!

6時に起床!



寝たりなくても  
朝日を浴びてリセット!

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい!



夏休み

学校生活

生活リズム、  
学校モードに  
ギアチェンジ!

7時には朝食も!



あごが動けば脳も目覚める!

からだを動かす!



家事も立派な運動!  
家族も大助かり♪

勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。





目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった・・・。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者<sup>ぼうかんしや</sup>」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

覚えておこう いざというときの  
**コール&プッシュ**



**もし倒れている人を発見したら**

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

**コール 119番通報とAED要請**

倒れている人の反応がなければ **コール**

**やるべきことは？**

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

**プッシュ 胸骨圧迫**

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

**「普段通りの呼吸」の確かめ方は？**

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

**どうやってやるの？**

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

**胸骨圧迫のポイント**

強 <	胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
速 <	1分間に100～120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

**プッシュ AED**

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

**AEDってなにをするもの？**

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

**どうやって使うの？**

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

**電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合**

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

※一般社団法人 日本循環器学会

自分でできる！ 応急手当 **3** つのポイント



**1 洗う**

**+ すり傷**  
水道水で傷口の汚れを洗い流す

**+ 目にゴミが入った**  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**2 冷やす**

**+ やけど**  
痛みがなくなるまで流水で冷やす

**+ つきゆび・ねんざ**  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**3 押さえる**

**+ 切り傷**  
ハンカチなどを当てて止血する

**+ 鼻血**  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

げんき★クイズ

ケガをしても調子がいい先生ってだれ？

**ヒント** 調子がいいことを何と言うかな？

健康観察を iPad 入力に変更して1週間。みんなの体調やメッセージをキャッチすべく、毎日確認していますよ～！  
お願いが1つ。名前はフルネームを漢字で入力してね！

