



令和6年9月2日 熊本市立武蔵中学校 保健室

9月保健目標:けがを防止しよう、適切な手当てをしよう

★湿布とアイシングの違いを知ろう

体育の授業中や、部活動、日常生活の中で「痛っ!!」と体の一部をぶつけたり、物があたってたりすることはないでしょうか…。そんな時、みなさんは

どうしていますか?湿布を貼るといふ人もいますが、まずは**アイシング(冷却)**をすることが大切です。

アイシングとは、氷や冷たいタオルを使って、患部(けがをしたところ)を冷やすことです。

○アイシングの効果

<p>痛みの軽減</p> <p>冷やすことで、神経の働きがおさえられ、痛みが和らぎます。</p>	<p>腫れをおさえる</p> <p>冷やすことで血管が収縮し、血流が減少します。</p>	<p>炎症反応をおさえる</p> <p>冷やすことで、炎症反応をおさえることができます。</p>
---	---	---

○なぜ湿布よりもアイシングなの?

湿布にも冷たいものがありますが、湿布は表面的に冷たさを感じるだけで、深い部分まで冷やすことが難しいです。一方アイシングは、氷を使うことで、より深い部分まで冷やすことが可能です。けがをしたらまずはアイシング、そのあとの回復期に湿布を使うとよいでしょう。



いよいよ2学期がスタートしましたね。夏休みはどのように過ごしましたか。お出かけをした人もいることでしょう。厳しい暑さの中、部活動や、花だんのお世話に来ていた人もいましたね。まだまだ暑い日が続きますが、学校モードに少しずつ切り替えていきましょうね。

★備えや確認は普段から

1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、9月1日は防災の日とされました。熊本県でも2016年に熊本地震が発生しました。今年の夏休み期間にも宮崎県日向灘を震源とする地震があり、南海トラフ地震臨時情報が発令されました。備えあれば憂いなし、今のうちから対策をしておきましょう。

9月1日は防災の日

地震対策

おうちで

おうちの人と確認してみよう!

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

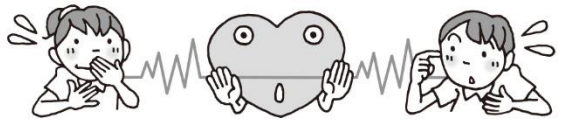
寝室

- なるべく家具を置かない。置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

来るまでに！
救急車が
てきゅうきゅうしゃ



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（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持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。

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたりします※2。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。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

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**

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約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※3。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※3。



※3：日本AED財団HP

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。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 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。

お知らせ：9月11日（水）3年生を対象に「いのちの大切さを考える講演会」をテーマに、フォーシーズンズレディースクリニック 田畑愛先生に性に関する講演を行っていただきます。お楽しみに。