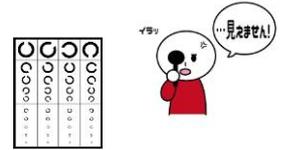


# 保健室だより

2023. 9月発行 和工定保健室

2学期が始まりました。気持ちを切り替えて学校生活のある生活リズムに変えましょう。厳しい残暑は、まだまだ続くようです。水分補給をして熱中症予防をしましょう。

視力、尿検査 及び 心電図検査、むし歯について、この夏期休暇に治療・検査をした結果は、担任の先生か保健室に提出してください。



## 9月1日は、防災の日です

災害への認識を深め、その心構えを持つことを目的として1960年に制定されています。

日本は自然災害の多い国です。命を守るという視点で、身の回りを見直して点検をしておきましょう。

緊急時の避難場所や連絡方法などの点検もしましょう。

年に一度は家族みんなで防災会議！ 災害に備えるための確認を！！

災害は家族一緒の時に起こるとはかぎりません。非常用ストックのチェックをしながら、いざという時に必要なことを、家族で話しあっておきましょう。

☆職場、学校、外出先などで被災した時の、それぞれの対処

☆避難する場所や、落ち合う場所

☆家族との連絡方法



救急の日

## 9月9日は、救急の日です



自分や自分の大切な人を守るために応急手当を覚えておきましょう。

本校では、AEDは2階職員室・体育館にあります。

救急救命には、救急車が到着するまで、心肺蘇生法と併せて使用するAEDが大変重要です。

AEDの存在と使用方法をこの機会に理解しましょう。もしもの時 発見したあなたが救助者としてやらなければいけない事は迅速な119番通報と速やかな応急手当です。



### 心臓マッサージ(胸骨圧迫)

Q. 胸骨圧迫はなぜするのでしょうか？

→ 胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100～120回？

→ 圧迫すると心臓から血液が送り出され、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

心臓停止後約3分で50%死亡、心臓停止後約4分以内に脳に障害が発生。

迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です。

私たちも、救急車から医療機関へ行くまで救命連携プレーに参加して大切な命を救いましょう。

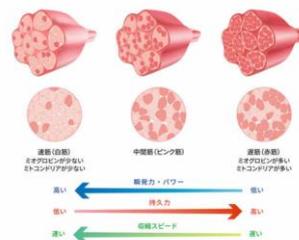
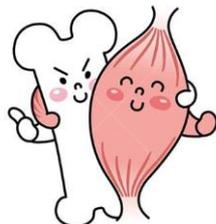
## 筋肉の働き

筋肉は、全身に約200種類400個以上あります。笑ったり、怒ったり、泣いたりといった顔の表情をつくる筋肉だけでも20種類ぐらいあるのです。筋肉の重さは、体重の約50%もあります。

筋肉はふだん、30%位の力しか使っていないのですが、もし、大人が全身の筋肉の力出しきると、約20トンもの力が出せるそうです。

筋肉は大きな肉のかたまりではなく、細い糸のような組織(筋繊維)がたくさん集まって出来ています。

筋繊維の数は、どの人もだいたい同じですが、筋肉を鍛えると筋繊維が太くなり、力も強くなります。



スポーツ選手とそうでない人との筋肉の違いは数ではなく太さの違いなのです。筋肉には、手や足、顔のように、自分の意思で動かせる筋肉と、意思とは関係なく動いている筋肉とがあります。無意識に動いている筋肉は、心臓や胃腸などの内臓の筋肉で、生命を保つのに必要な動きをしています。

とっさの時に思わず力が出ることを「火事場の馬鹿力」と言いますが、普段なら動かせないダンスや自動車を持ち上げるほどの力が、私たちの身体には秘められているのです。

### ビタミンB群が多く含まれる食べ物

## ビタミンB群で夏の疲労をときましょう！

ビタミンB群はエネルギーの代謝を高め、筋肉に溜まる疲労物質を分解してくれます。

食中毒にも注意してください。

ビタミンB2	ビタミンB6	ビオチン
 レバー 大豆	 サバ 肉	 レバー カレイ
 卵 など	 カツオ レバー	 イワシ など



## 9月24日～9月30日は、結核予防週間です

感染症対策を継続しましょう。

- 「換気」
- 「石けんによる手洗い」
- 「咳エチケット」

