

ほけんだより

2025年9月1日(火)
枚方市立東香里中学校保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年も厳しい暑さの夏休みでしたね。
2学期の始まりを迎え、「また今日から頑張ろう」「友達に会えて嬉しい」「宿題終わってない…」
抱える思いは、みなさん様々だとは思いますが、まだまだ残暑厳しい日々が続きます。熱中症に注意し
て少しずつ学校モードに心と身体を切り替えていきましょう。

さあ2学期のスタートです…とは言っても、気分のらない人へ



- ① しっかり眠ること 中学生はほとんどこれで回復！
睡眠の質と量がポイントです。夜11:00には寝よう！
眠りの質が落ちてしまうので、寝る1時間前からの
コーヒー、タブレットやスマホ、パソコンは控えましょう。



- ② 食生活を整える
3食きちんと食べる！これは基本。
疲労回復には、ビタミンBのたくさん含まれる豚肉や
ビタミンCやクエン酸がたくさん含まれる果物類が
効果的。意識的に食べよう。



- ③ お風呂にゆっくりつかる
暑すぎるお湯はNG！ぬるめのお湯にゆっくりつかると
血液の流れがよくなって疲労回復に効果的。



9月9日は救急の日

～もしものときの応急手当を知っておこう～

大切な人が倒れたとき、あなたは何かできることはありますか？

倒れている人を見つけたら

- ① 周りの安全を確認する
- ② 肩をたたきながら大きな声で呼びかける「大丈夫ですか？」
- ③ 反応がない、または普段どおりの呼吸がないときは、ただちに助けを求める

助けを呼ぶ・119番通報・AEDの手配をする

- ・大きな声で周りに助けを求める
- ・119番通報をしてもらう（誰かにお願いする）
- ・AEDを持ってきてもらう（近くにあるか伝える）
- ★ひとりのときは、まず119番通報をしてから心肺蘇生を始める

あなたはAEDを持ってきてください！

119番 お願いします！

1 反応の確認

肩をたたきながら、大きな声で呼びかけ、反応があるかを確認します。

大丈夫ですか？

反応がある・普段どおりの呼吸があるとき → 様子を見守り、回復体位（横向き）にする。

反応がない・呼吸がない／おかしいとき → ②へ

2 119番通報とAEDの手配

周りの人に119番通報とAEDの手配をお願いします。（ひとりのときは119番通報をしてから心肺蘇生を始めます）

119

伝える内容（119番通報のポイント）

- ・「救急です」
- ・「〇〇市〇〇町〇〇番の〇〇（場所）」
- ・「人が倒れています」
- ・「意識がない／呼吸がないと思います」
- ・「AEDを持ってきてもらっています」

3 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

胸の真ん中を、強く・速く・絶え間なく押します。

ここを押す！

人工呼吸ができる場合は…
30回の胸骨圧迫のあと、人工呼吸を2回行う。これをくり返す。

人工呼吸のしかた

- ・顔を押しさえて、あごを上げる
- ・鼻をつまみ、口を大きくあけて息をふきこむ（1回約1秒）

人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫だけを続ける

4 AEDの準備

AEDが届いたら、電源を入れ、音声の指示にしたがいます。

ふたを開けて電源を入れる

パッドを取り出す

パッドを貼る（右の鎖骨の下と、左のわき腹）

ポイント

- ・パッドを貼る部分の服をはだけ、汗などをふき取る。
- ・金属のネックレスなどははずす。

5 心電図の解析

AEDが心電図を解析します。その間は、だれも傷病者に触れないようにします。

みんな、離れてください

AEDが「ショックが必要です」と言ったら → ⑥へ
「ショックは不要です」と言ったら → 直ちに③へ戻る

6 電気ショック

AEDの指示にしたがい、ショックボタンを押します。その後、直ちに胸骨圧迫を再開します。

ショックボタンを押してください

ショック後は、直ちに胸骨圧迫を再開し、救急隊に引き継ぐまでくり返し続けます。