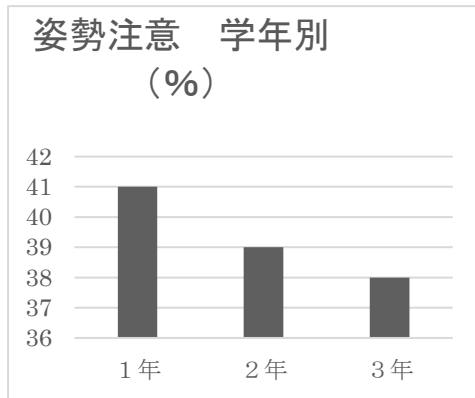


# ほけんだより



R3. 9. 9  
京都市立桂川中学校  
保健室

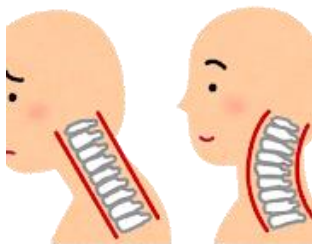
1学期に行われた脊柱検査では、例年よりたくさんの方が姿勢の注意を受けました。



「コロナウイルス感染防止対策で、運動する機会が減り、背骨を支える筋力が弱まった可能性もあります」  
(校医 塚本先生)

1年生に比べて2年生、3年生と姿勢注意の人が少なくなっているのも背筋や腹筋の発達と姿勢が関係していることがうかがえます。

また、首が正常な位置より前に出ている人もたくさん見つかりました。



首の骨はゆるいカーブがあり、約5kgもある頭の重さを分散し、支えています。首が前に出ている人は首の骨がまっすぐ（ストレートネック）になっている可能性もあります。頭の重さがそのまま伝わり、肩こりや背中中の痛み等につながります。



耳たぶから肩の骨、太ももの付け根、ひざ、外くるぶしが一直線に並ぶのが良い姿勢です。

壁に背中をつけて立ってみましょう  
後頭部・肩甲骨・お尻・かかとが自然に壁につくでしょうか。  
後頭部がつかない場合は首が前に出ています。正しい位置を確認しましょう

姿勢で注意を受けた人にはすでに「エクササイズ」が載ったプリントを渡しています。  
毎日の習慣にして、正しい姿勢を保ちましょう。

歯科検診では、虫歯は減っていたものの、歯肉の腫れなど歯周病予備軍の人が増えていました。

「虫歯のある人は少なくなっています。小学校でのフッ化洗口の効果が十分に出ているといえるでしょう。ただ、歯磨きは上手にできている人とみがき残しのある人の差が大きく、男子より女子の方が丁寧に磨けていました。虫歯は減りましたが、歯肉に問題のある人が増えています。歯周病の予防は丁寧な歯磨き（ブラッシング）です。歯肉もマッサージするようにやさしくブラッシングをしましょう。」



歯並びは女子に問題のある生徒が多いです。顎が小さいのも原因の一つかもしれません。顎がカクカクいう人も増えていて、生活習慣に関係していることもあります。勉強やテレビを見る時、ほおづえをついたりしていないか一度チェックしてみてください。」 (校医 佐々木先生)

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

⚡  
AED  
が到着するまで

## 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**

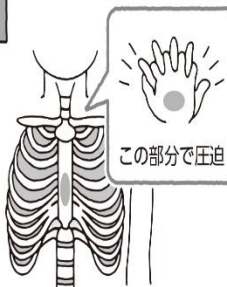


### 『普段通りの呼吸』の確かめ方は？

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

⚡  
AED  
が到着したら

## 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。



AEDの設置場所は

**職員室です**



## 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

