

ほけんだより



川通中学校 保健室
令和6年10月9日発行 No.6

だんだん気温が低くなり、過ごしやすい日が続くようになってきましたね。

ただ、この季節は1日の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて着るものを調節し、体が冷えるのを防ぎましょう。

また、テストが近く、勉強に時間を使いたい人も多いと思います。しかし睡眠時間を十分に確保して、感染症への抵抗力を高めることも、これからの季節には大事なことですよ。



自転車でのけがに気を付けましょう

登下校中に自転車で転倒したり、物にぶつかる事故が続いています。原因は主に、

- ① いそいでいた
- ② ぼんやりしていた(他のことを考えていた)

というもので、おそらく注意していれば防ぐことができたでしょう。

自転車での転倒のけがは、時間が経ってから痛みが強くなることもあるので注意が必要です。あせらず、周囲をよく見て運転し、安全な登下校を心がけるようにしましょう。



わたしたちを助けてくれる AED

今から13年前の9月、さいたま市で小学6年生の児童が、校庭で長距離を走った後に突然倒れ、亡くなってしまったという事故が起きました。亡くなったのは、病気のない、健康な普通の小学生です。



病気でもないのに突然心臓が止まってしまう、という状況は誰にでも起こる可能性があります。

また、胸に強い衝撃がかかることで意識を失うこともあります。(胸に野球ボールなど強い球が当たる、または走っていて転び、地面に胸を強くぶつけるなど)

この場合「**心臓震盪(しんぞうしんとう)**」といって、心臓がプルプルとけいれんを起こし、心臓が止まった時と同じように血液を送る働きができなくなります。



これも、誰にでも起こりそうでこわいですね
でも、「心停止」と「心臓震盪」はどうちがうのでしょうか。

「心停止」の状態になってしまった人には、胸骨圧迫をすることで全身に血液を送ることができます。

ところが「心臓震盪」で心臓がけいれんをしている時は、どんなに胸骨圧迫をおこなっても全身に血液を送ることができません。そこで活躍するのが**AED**です。AEDは、まず、その人が心臓震盪を起こしているかどうかを診断してくれます。さらに、心臓震盪をおこしている場合、電気ショックでけいれんを止めてくれるのです。

人が意識を失って倒れた時、AEDが必要な理由が分かりますね。

さて、川通中学校にもAEDはあります。どこに置いてあるか、裏面で保健委員会のみなさんが教えてくれますよ!