

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R7/9/1

わくわくの2学期スタート！体育祭練習、準備はOK？

学生だった頃、学校行事で一番好きだったのが体育祭でした。今でも楽しい思い出として心に残っています。体育祭を楽しむためには、体調管理とケガの予防が大切です。たくさん練習したのに、体調不良やケガで参加できない・・・そんな事がないように、自分のケアをしながら練習、本番に挑みましょう！



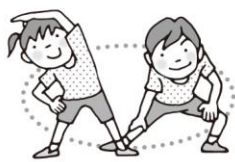
★★★練習前・練習中、こんなことに気をつけよう★★★

- ①熱中症予防をしっかりとる。（帽子・水分多めに用意する。）
- ②競技練習前にはストレッチをしっかりと行う。
- ③手・足の爪をきちんと切っておく。（人を傷つける武器になります。）
- ④練習中にふざけない。（ふざけていて手が目に当たる、転倒することのないように！）

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

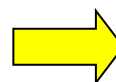
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策のスポーツ飲料は、糖分が高いし、お金もかかる・・・。
自分好みの自家製スポーツドリンクを作ってみませんか。

水 500ml
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ2～大さじ2
レモン汁 小さじ1





心臓マッサージや AED などの心肺蘇生法は、あなたの、そして誰かの大切な人を守る技術です。3年生は1学期に講習を受けましたね。中学時代に学ぶ機会があることは素晴らしいことです。一宮市では定期的に講習会が実施されています。市内在住者は無料です。興味のある人はぜひ受けて、技術を磨いてください。



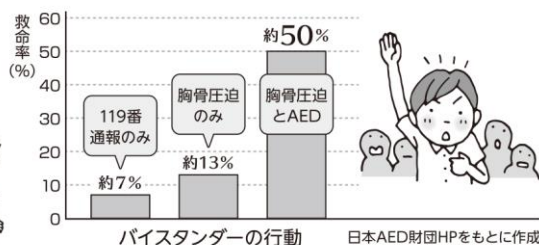
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダー とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

重要!

AEDの使い方



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

