

# 保健だより



9月号  
旭中 保健室

## 忘れずに ウォームアップ & クールダウン



### ウォームアップ

かた ぎんにく あた た うご  
硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく  
か どういき ひろ  
します。可動域が広がり、パフォーマンスが  
あ よぼう  
上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

うんどう きんちよう きんにく  
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス  
うんどう こ からだ ふたん へ つか  
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ  
と  
も取れやすくなります。

9月の保健目標

## けがを予防しよう

体育大会の練習が始まります。各クラスの保健目標を確認しましょう。体育大会当日を含めて、けがをしないように心がけましょう。

イテテ

## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する

際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

ひころ ていど ふか きんりよく  
日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

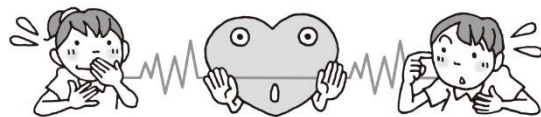
### ウォームアップ・クールダウン

けつりゆう よ  
血流が良くなって  
きんにく やわ  
筋肉が柔らかくなり、  
ひろう けいげん  
疲労も軽減されます。



運動の前には動的ストレッチが効果的。筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げて柔軟性を高めるストレッチです。ラジオ体操やEX ダンスが動的ストレッチですよ。

静的ストレッチは、運動後のクールダウンに取り入れることで回復を早める効果があります。反動をつけずにゆっくりとした動きで、よく使った筋や腱を伸ばしましょう。



# あなたにもできる救命処置

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたり※2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



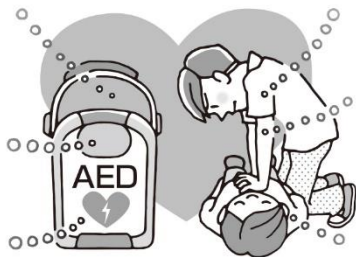
※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。



※3：日本AED財団HP

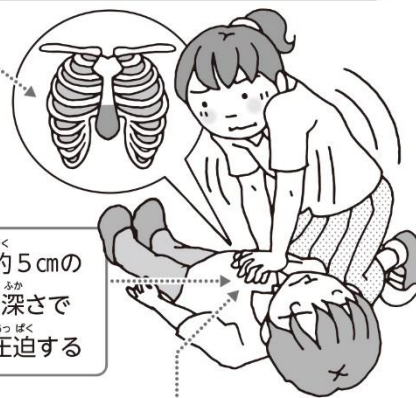


故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

## 胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで  
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

## AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。