

保健便り

# ひかり

いちき串木野市立生冠中学校  
平成30年



2学期がスタート。気温も35度越えが連日でとても暑い夏でしたね。体育大会がすぐにあります。水分補給や早寝・早起き，朝食摂取を心がけ元気に体育大会を迎えましょう。

## 運動前のストレッチでけが予防！

～9月9日は，救急の日～

ふくらはぎとアキレス腱



太ももの裏側



お尻と太もも



開脚① (浅めと深め)



開脚② (座ってる場合)



開脚③



## ウォーミングアップの効果

体温が上がる

筋肉の温度を上げ運動エネルギーを作りやすくする。



柔軟性が高まる

関節の可動域が広くなりけがを予防する。



呼吸数アップ

呼吸数が少しずつ増える

軽い運動から本格的な運動へ体の準備ができる。



心拍数・血流量が少しずつ上がる

ウォーミングアップなしの場合よりも、心臓への負担が軽くなる。

運動前に、しっかり・ていねいに  
ウォーミングアップして、けがを予防しよう!

# AEDってどんなもの？

学校には、職員玄関。事務室の窓口横にあります。確認してみましょう。

人の心臓はリズムよく動いて、血液を体中に送っています。



心臓の具合が悪くなり、心臓がブルブルふるえて、体中に血液を送れなくなることがあります。

AEDは、心臓の様子を調べて、必要があるときに電気ショックをあたえ、心臓のブルブルを取り除きます。

AEDは日本語で「自動体外式徐細動器」といいます。人が意識を失ったとき、なるべく早くAEDを使うことが、大切な命を救うことにつながります。



# 救急車を呼ぶときは119

かじ 火事ですか？ 救急ですか？

きゅうきゅう 救急です。たおれている人がいます。呼びかけても反応がありません。

ばしょ 場所はどこですか？

いちき串木野市生福8551番地 生冠中学校です。

それでは、こちらの言う通りにしてください。

119番に電話をかけると、どうすればいいか教えてくれます。何をしたらいいかわからないときは、119番に電話をしましょう。

★「風疹」の全国的な流行や「マイコプラズマ感染症」がみられます。「風疹」は、発熱後の発疹症状。「マイコプラズマ感染症」は、風邪症状後にひつこい咳が続きます。気をつけましょう。

※ 病気の治療が終わった人は、「診察報告書」を提出してください。