

保健だより



令和7年9月

西条市立東予西中学校 保健室

2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続き熱中症への警戒が必要です。9月下旬には新人戦も控えていますが、熱中症やけがに気を付けていきましょう。

スポーツ障害に気を付けて！！

スポーツ障害 って??

同じ動きを繰り返したり、特定の箇所だけを使いすぎて起こるけがのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので負担がかかって起こりやすいのです。

チェックした症状が続くようなら病院へ

- ・放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。
- ・スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に行いましょう！

思いあたるところはないか チェックしよう

- ☐ 肩や腕の関節に痛みがある
- ☐ 肩や腕の関節が動かしづらい
- ☐ 腕をまっすぐ伸ばせない
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- ☐ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- ☐ 腕や脚にしびれがある

9月9日は救急の日

AEDで命を守る



どんな人に 使うの？

倒れて意識のない
人に使います。

どこにあるの？

- 学校の中は 生徒玄関前
- 駅、デパート、大型スーパー
などたくさんの人が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。



2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

「電気ショックは不要」 のメッセージが 流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を
続けます。