



2学期が始まりました。生活リズムが不規則なままで休みが明け、体調を崩していませんか？まだ暑い日が続きます。2学期は学校行事や部活動など一段と活発になる時間です。夏休みモードをリセットし、熱中症や感染症の予防に努めましょう。



## 命を守るために

日常生活の中で、倒れた人を見かけたら急いで近くにいる大人を呼び、AEDの活用や心肺蘇生を行いましょう！

救急隊を呼んでから救急隊が到着するまでの時間は平均で約8.6分かかります。心停止が始まって救急隊が到着するまでの間に何も処置せずにいると、助かる確率が50%以下になってしまいます。1人でも多くの命を救うためにも、その場に居合わせた人の行動がとても重要となります。人命救助は時間との闘いです。いざという時に備えてしっかり知識を身につけましょう！



ふだんから知っておきたい

### 胸骨圧迫の？ (ハテナ)

#### Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

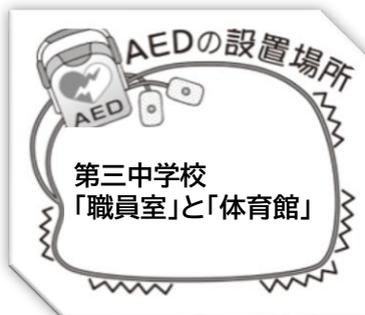
#### Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送り出され、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

#### Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫しても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。

また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



新座市の救急搬送について朝霞4市で11台の救急車を活用して救急活動が行われています。場合により救急車到着時間が11~15分かかる事もありました。(R5年度統計より)



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。  
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！



※RICE処置とは、捻挫や肉ばなれをしたときに、はれや痛みを和らげるためにする処置です。



Rest  
安静



Icing  
冷やす



Compression  
圧迫



Elevation  
挙上

夏休み中の部活動等で、ケガをして病院受診した場合、スポーツ振興センターの対象になりますので申し出てください。



# 眼科・歯科受診状況

R6. 8月末現在

	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7
眼科	81%	28%	30%	52%	58%	43%	65%
歯科	1%	0%	0%	0%	0%	33%	40%

	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7
眼科	11%	25%	31%	29%	24%	25%	41%
歯科	16%	0%	20%	0%	0%	13%	40%

	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	3-7
眼科	12%	27%	15%	38%	41%	7%	18%
歯科	0%	22%	38%	9%	11%	30%	25%

8月末までの受診状況は上記のようになりました。赤くなっているのは受診率が高くなったクラスです。

1学期終わりに、未受診者（受診結果が提出されていない生徒）には「健診結果のお知らせ」を再度配りました。夏休み中に受診できたでしょうか。受診が終わった場合は速やかに結果の用紙を学校へ戻してください。

まだ受診していない場合は日程を調整して、一度受診しましょう。

「痛くなる前に、ひどくなる前に」行っておきましょう。