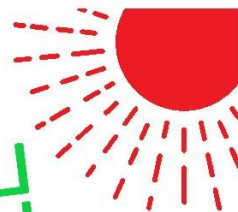
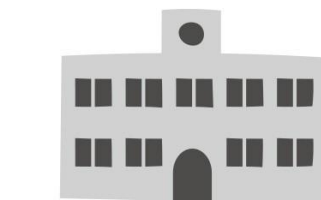


まだまだ暑い日が続いています。30日以上熱帯夜が続いていて、寝不足の人もあるかもしれませんね。ウォームアップ週間の間に、生活リズムを整え、元気に2学期をスタートしましょう。

生活リズムを 学校モードに 戻そう!



そのお腹の不調、過敏性腸症候群かも!?

出かけようとするとお腹が痛くなる、トイレにいる時間が長い、トイレが近くにないと思うと不安でたまらない、朝起きるとお腹が痛い、おならが出そうになる等の症状がある場合、過敏性腸症候群の可能性あります。

症状とその特徴

主に、下痢、便秘、下痢と便秘を繰り返す、ガスが溜まるなどの症状があります。

下痢型・・・急激な腹痛、1日3回以上 水の様な便がでる

便秘型・・・排便回数が減る（週3回以下） 排便時に腹痛がある コロコロした便がでる 残便感がある

混合型・・・下痢と便秘が交互におこる

ガス型・・・ガスが溜まる、お腹が張る、 おならが止まらない

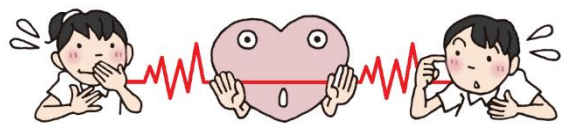
原因はよくわかっていませんが、ストレスなどで知覚過敏状態になりやすいと言われています。

セルフチェックシート

下のセルフチェックシートで自分の様子をチェックしてみましょう。自分の様子が当てはまる場合は、おうちの人に相談しましょう。病院を受診する場合は、小児科や消化器内科を受診しましょう。

- ☐ おなかの調子が長期間不調、もしくは痛みがある
- ☐ 便通異常（下痢、便秘）が続いている
- ☐ 排便をすると痛みが一時的にやわらぐ
- ☐ 排便の回数が不規則
- ☐ 残便感がある
- ☐ コロコロした便しか出ない
- ☐ 静かな場所、教室等にいると腹痛や便意がくる、お腹がなる
- ☐ 外出しようとする、便意がくる、腹痛、下痢になる
- ☐ お腹が張ったり、ゴロゴロなったりする
- ☐ おならがよく出る





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
いわれています。また、脳
は酸素が無くなって、3～4 分で死にいたりします。※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、※2：厚生労働省 HP

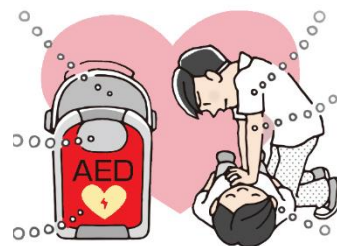


胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

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

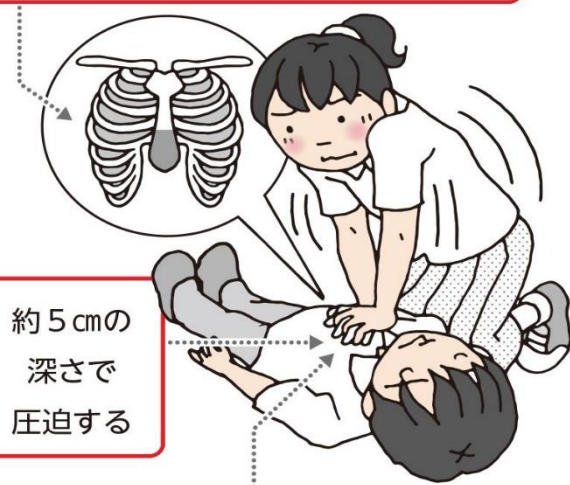
※3：日本 AED 財団 HP



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」！

絶対にふざけて友だちにしない！



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。

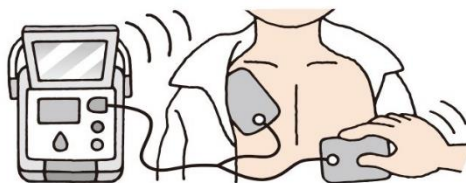
AEDの使い方

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。