



ほけんだより 9月号



令和6年9月2日
北区立堀船中学校
保健室

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。みなさんの夏休みのできごとをぜひ、先生にも教えてください。

9月22日は秋分の日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれる日で、これから少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる時期でもありますが、昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き水分補給を意識しつつ規則正しい生活を送り、体の調子を整えましょう。



9月の保健目標

～生活リズムを見直そう～



睡眠について考えよう

夏休み中もいつもと同じ生活リズムで過ごすことができましたか。ついつい遅寝遅起きの生活を送ってしまった人もいるかもしれません。平日と休日の睡眠時間のずれ（社会的時差ぼけ）が2時間以上あると、睡眠の質が低下したり、昼間に強い眠気に襲われたりすることが2022年発表の京都大学の研究から明らかになっています。休日の朝、遅く起きると、日光を浴びる時間が遅れ、体内時計がずれてしまいます。一度ずれてしまった体内時計を戻すのは簡単なことではありません。とはいえ、平日は忙しく時間がない、休日はゆっくり寝たいと考える人もいるかもしれません。その場合は、平日の睡眠不足に注意をしつつ、平日と休日の睡眠時間のずれが2時間を超えないように意識して生活をしましょう。規則正しい生活リズムで毎日過ごすことで、質の良い睡眠をとることができ、日中を活動的に過ごすことができます。



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

9月9日は救急の日

救急の日は、9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせになることから1982年に定められました。誰かが助けを必要としている時、みなさんにもできることがあります。人の命を救うためには、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行う手当（一次救命措置）が大切です。AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし（心室細動）血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓（心停止）に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。



もし校内で先生に「AEDを取ってきてください」と言われたらどこに取りに行きますか。堀船中学校には3つのAEDがあります。1つ目はみなさんが使う昇降口、2つ目は体育館の入り口、3つ目は職員室にあります。ぜひ、学校にあるAEDはどんな見た目をされていてどこにあるのか、改めて確認してみてください。

救急車の呼び方

119番に電話をしたら、オペレーターにつながります。質問されたことに対して、あわてず、ゆっくり、はっきりと教えてください。



火事ですか？ 救急ですか？



どうしましたか？



（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

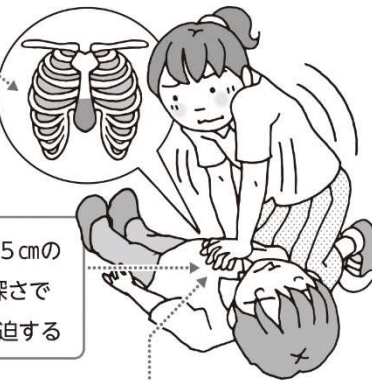


救急です

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。



日本 AED 財団のホームページには、最寄りの AED 検索や 119 番通報の疑似体験ができるアプリ、AED を用いた救命処置が学べる動画などが紹介されています。その場に居合わせた人が行動することによって救える命があります。一度 QR コードを読み込んで、AED や救命処置についての理解を深めてみてはいかがでしょうか。

<https://aed-zaidan.jp/project/index.html>