

保健だより ~9月号~

令和4年9月12日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

2学期が始まり 10 日あまりが過ぎました。夏休みモードから学校モードに切り替えができましたか？切り替えには、①夜ふかしをせず、早く寝る ②朝起きたら、朝日を浴びる ③朝ごはんをしっかり食べることが大切です。睡眠不足や疲れがたまっているとけがも起こりやすくなります。生活リズムを戻していきましょう。

それでも、「なんだかだるい」「学校に行きたくない」とときには、心が疲れているのかもしれない。一人で悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

また、日中は暑くても、朝夕は少し暑さが和らぎ秋の気配も感じてくる頃です。体調管理をしていきましょう。



生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

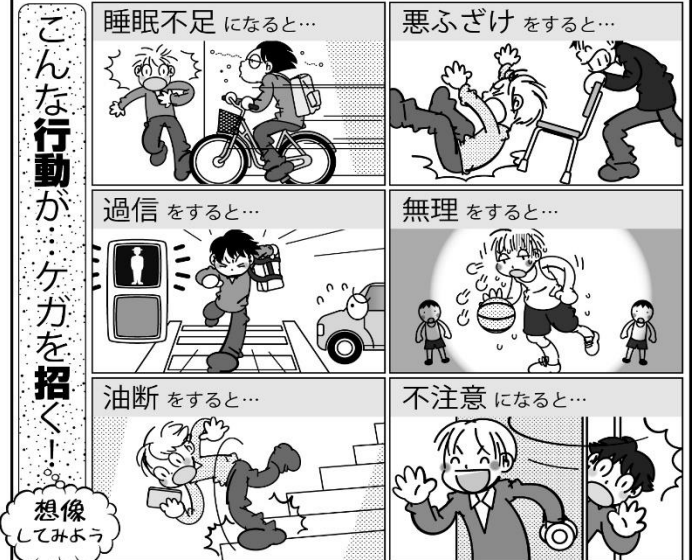
就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



歯みがき巡回指導を行いました！
(感想の一部です)

9月9日(金)5時間目、1年生対象に歯みがき巡回指導がありました。光が丘保健相談所 歯科衛生士の小林さんより「生活習慣とむし歯や歯肉炎の関係、歯みがきの方法」について教えていただいた後、学校歯科医の栗田先生には、生徒からの質問に答えていただきました。

1年生衛生委員会が司会進行、準備をし、緊張しながらも責任をもって行うことができました。

部活動でスポーツドリンクが酸性と知らずたくさん飲んでいたので、飲んだ後に歯みがきや水を飲んでいきたい。

むし歯になりやすい食べ物や飲み物、酸が歯を溶かすことがわかりました。

説明がとてもわかりやすく、理解しやすかった。

もらった資料やデンタルフロスを上手に使って、口を清潔に保っていきたい。

これからは、鏡を見て自分で歯をチェックしていきたい。

むし歯になる原因は、食べる量ではなく、食べ方や飲み方だとわかり驚いた。

自分の歯みがきのしかたや間食の取り方など、まだまだ改善することがあると実感した。

だ液がむし歯予防に大切だとわかった。

衛生委員の質問がためになった。

～9月9日は、救急の日～

「命」を救うのはあなた
かもしれません



練馬東中学校にも
来校者用玄関の
ところにAEDが
あります。
確認してみよう。



119番 かけられますか？

119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速** < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

※一般社団法人 日本循環器学会

呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。
コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。