



# 保健だより



令和元年9月6日（金） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 7

長かった夏休みも終わり、2学期が始まって1週間が経ちました。生活リズムが乱れている人はいませんか？9月になっても湿度が高く、暑い日が続いています。熱中症にもまだまだ注意が必要です。夏の疲れから体調を崩している人も見られます。睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



## 9月9日は、救急の日！

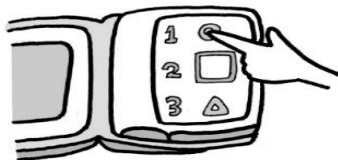
### ○AEDって何だろう？

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は、音声でガイドされます。最近では、一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えています。「どこにある？」「どうやって使うの？」など、ぜひ知っておきたいですね。

## 「もしも」のために AEDの使い方

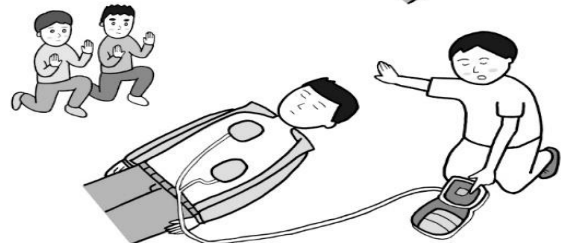
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

**注意** 意識のない人がいた場合は、AEDも必要ですが同時に、胸骨圧迫が必要です。「どちらか」ではなく、「どちらも」行います。そして、救急車の要請もします。

## ○AED 学校のどこにある？



石神井南中学校では、職員玄関に AED が設置されています。

知らなかった人は、一度確認してみてください。



## 睡眠を見直そう

睡眠は毎日欠かすことができないもので、睡眠不足は様々な健康問題を引き起こします。睡眠は、量と質の両方が重要で、睡眠時間の長さを横に、質を示す深さを縦にとれば、その面積の広さが大切になります。睡眠は、個人差が大きく、悩みや対処方法も人それぞれですが、良い生活リズムは、誰にとっても大切です。

### ① 睡眠は人間の基本！

1 日に8時間の睡眠をとるとすると、人生の3分の1は眠っていることになるそうです。90年だと30年は眠っていることになります。「そんなに!？」と驚いた人もいるかもしれません。人間にとって睡眠はそれほど大切なものなのです。しっかり睡眠をとるために、毎日「この時間には寝る」と決めて、意識して睡眠をとることが大切です。

### ② 睡眠不足が心身に与える影響

睡眠が不足すると、心身に影響がでます。

#### 身体への影響

- ・免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる。
- ・肌荒れや便秘、太りやすくなる。
- ・判断力、記憶力が低下する。

#### 心への影響

- ・イライラしたり、キレやすくなったりする。
- ・集中力が低下する。

### ③ 大切なのは・・・

#### 睡眠の量、質、リズム

推奨されている睡眠の「量」は、中学生・高校性では、8～10時間といわれています。

睡眠の「質」は、熟眠感、熟睡感といわれるような、しっかりと睡眠がとれた感覚のことをいいます。

「リズム」は、午後10時～午前2時が睡眠のゴールデンタイムと呼ばれ、この時間に睡眠がとれているかが大切になります。

## 保護者の皆様へ

○夏季休業中に部活動等でけがをして病院を受診した人は、スポーツ振興センター医療費請求の対象になる場合があります。早めに保健室までお知らせください。

○夏季休業中に健康診断の事後受診、心臓・腎臓の定期検査等で受診を済ませた人は、結果を保健室までご報告ください。 よろしくお願いたします。