

ほけんだより 9月

H30.9
南河内中学校
保健室

「久しぶり！」の声が響き渡り、本日夏休みが明けました。1ヶ月間見ない間に、皆さんが日に焼けていたり、一回り大きくなったりしたように感じます。

のんびり過ごせた1ヶ月半、皆さんは規則正しく生活することができましたか？遅寝遅起きの習慣がついた人、1日2食で過ごしていた人…少しずつ、生活をもとに戻していきましょう！

朝、すっきり目覚めるために

人の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっています。不規則な生活を続けていると、だんだん生活が後ろにずれ込んでいきます。生体リズムを24時間サイクルに整え、朝すっきり目覚めるために、下に書いたことをやってみてください。



●朝起きたら、朝日を浴びる

5～10分間朝の光を浴びると、体内時計のスイッチが入ります（脳の視交叉上核が光を認識します）。また、10数時間後に「夜だからそろそろ寝る準備を…」ということを知らせ、体内時計を整えます。



●起床後1時間以内に朝食を食べる

一番脳を目覚めさせるのは、**炭水化物(ブドウ糖)**です。ビタミン・アミノ酸も一緒に摂取すると、効率よく吸収されます。少なすぎる量では、体内時計のリセットには効果がないため、**十分な量**を取ることが必要です。

また、肉や魚、ナッツ類に多く含まれる「**トリプトファン**」は、夜ぐっすり眠るためのホルモン『メラトニン』の分泌を促します。朝食は**量と質**が大切！

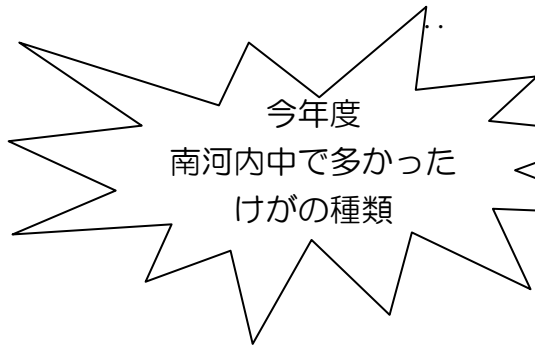
●寝る前にスマホ・パソコン等を使用しない

寝る前にスマートフォン、パソコン、ゲーム機等を使用すると、目に強い光を浴びることになります。液晶画面からは、「**ブルーライト**」という、目に見える光の中で一番強い光が出ており、**目への負担が大きい**です。

光は覚醒作用があるため、夜に長時間浴びると、眠りにくくなるほか、**体内時計を狂わせてしまいます**。寝る前に誰かから連絡が来ても、ゲームをしたい衝動に駆られても、翌日の自分のために使用しないでください。



9月9日は救急の日



1位 擦り傷 (41人) 校庭でのけがが最多

2位 打撲 (17人)

3位 虫刺され (10人)

転んでしまったときは、水道水できれいに洗い流すのが一番大切です。
砂やごみがたくさんついているときは化膿しないよう、消毒をしましょう。
出血が多いときはガーゼを当てます。

打撲・捻挫は、まず RICE 処置 (左図) をして、腫れと痛みを抑えることが
大切です。覚えて、いつでも自分やまわりの人の手当ができるようになりましょう！



使えますか？ AED

7月と夏休み中に生徒昇降口にあった、この表示、見たことありますか？

AED (自動体外式除細動機) とは、突然、心停止となってしまった人を、助けることができる医療機器です。



どんな人に使うのか

心室細動 (心臓のけいれん) を起こした人に使います。

- ・呼びかけに応じない (意識がない)
- ・普段どおりの呼吸をしていない (ゆっくりとあえぐような死戦期呼吸も) 場合に使います。

【場所】

生徒昇降口にあります。
※移動したら、
お知らせします。

どのように使うのか

①まず、**一次救命処置 (胸骨圧迫 30 回 + 人工呼吸 2 回)** を繰り返す行う。

※人工呼吸の意思と技術が無い場合は、胸骨圧迫のみ行う。

AED を開けると、パッドを貼るときも、絶え間なく行う。

②AED を開け、電源ボタンを押す。

③**除細動パッドを、パッドに描かれた絵のとおり** に貼る。

④AED から流れる**アナウンスに従う**。

ショックが必要と言われたら、周りの人が**離れたのを確認して、
ショックボタンを押す**。



1 分間に 100 ~
120 回の早さで、
5cm 位深く押す。

基本的に、**胸骨圧迫を絶やさない** ようにしてください。現場に複数人がいる場合は、交代しながら行いましょう。また、**アナウンスに従い、正しく使用** してください。

あなたの行動で、1 人の命が助かることもあります。身近な人が倒れたら、
勇気をもって行動できる大人になりましょう。

