

ほけんだより 9月

令和6年9月1日
県立福崎高等学校
保健室

夏の疲れ？
出ていませんか？

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みは、連日熱中症警戒アラートが発令されるほどの猛暑日が続きましたが、元気に過ごせていたでしょうか？夏の疲れは出ていませんか？まずは、生活リズムを整えることで、身体を学校生活のリズムに戻していきましょう。

生活リズムを整えるコツ！

1 起床・就寝時間は固定する



人間は「体内時計」と呼ばれる時間や季節を知るメカニズムを備えており、その体内時計は起床後に日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで体内時計周期を調整しています。そのため、毎日の起床時間を固定することで、心身ともに良好な状態に保つことができます。また、朝すっきりと起床するには、毎日同じ時間に就寝することも大切です。

2 きちんと食事をとる

体温は日中の活動時間に高く、夜の就寝時には低くなるというリズムがあります。朝食を抜くと、脳の活動に必要なエネルギーとなる糖分などの栄養素が摂取できなくなり、体温が上がらなくなります。そうすると、集中できない、イライラする、だるくなるなどの不調につながりやすくなります。



保健室からお願いがあります

- ・夏休みに受診した人は、保健室にお知らせください。
- ・独立行政法人日本スポーツ振興センターの用紙を家に置いたまま、あるいは医療機関に出したままではないですか？

【医療等の状況】【調剤報酬明細書】【治療用装具生血明細書】などと記載された書類には、時効があります。速やかに提出してください。

9月9日は救急の日

救急隊員
来てほしい！



あなたにもできる救命処置

「AED 持って来て！」

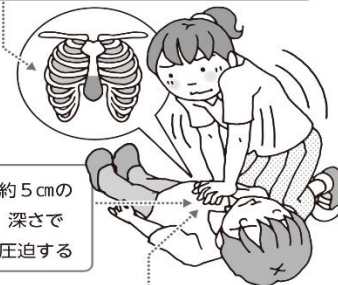
福崎高校 AED 設置場所

- ①本館1階 正面玄関
- ②体育館入口

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。

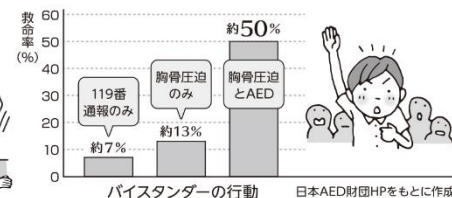
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう