

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和4年9月

月目標「生活リズムを整えよう」

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



2学期が始まり1週間経ちましたが、心身ともに夏休みモードからの切り替えはうまくいっていますか？夏休みには、つい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまい、食事の時間や回数が不規則になって…と、生活のリズムがくずれがちです。そのままだと、残暑の中の学校生活を元気に過ごすのは難しくなってきます。



リズムを立て直すためには、まずは「早寝」から。それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。早めに寝て、しっかり睡眠時間を取れば、早起きもしやすくなるはず！登校時間まで余裕をもって起きたら、朝食や排便の時間も確保することができます。学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

睡眠にはたくさんの役割があるって知っていますか？「睡眠の重要性」として右の図を紹介します。

睡眠の不足や質の低下は、昼間の眠気だけでなく、イライラなどの感情コントロール、免疫力低下や肥満につながる事が分かっています。また、記憶、学習、ひらめきなどの学業や、運動パフォーマンスにも影響します。



よい睡眠のために、やってみよう

よい睡眠のためにできることは色々ありますが、ここでは2つのポイントにしぼって紹介します。

ポイント①

脳をリラックス…寝る前1時間はスマホやゲームをしない。少し暗めの場所で過ごそう。



スマホ、パソコン、テレビなどの光には「ブルーライト(波長が380~495nmの青色光)」が多く含まれています。このブルーライトは脳を興奮させるため、寝つきにくくなります。明るい照明や電子機器をさげ、少し暗めの環境で脳がリラックスすると、眠りのホルモン「メラトニン」がたくさん出て、よい睡眠につながります。

このような特徴から、スマホなどは朝、起床時に使うと目覚めがよくなり食欲もあがるので、夜は使わずに寝て、朝に早起きして使うのをおすすめします。

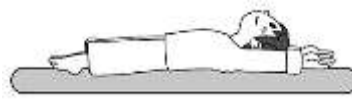
ポイント②

体をリラックス…寝る前に、布団の上で軽いストレッチを。ぬるめのお風呂も効果あり。

体がリラックスすると手足があたたかくなり、体内の熱を手足から逃がすので、自然に体温が下がり、寝つきやすくなります。「疲れたら寝られる」と激しい運動をすることや、熱いお風呂に入ることは体温を上げすぎるので逆効果です。



深呼吸しながらゆったりと♡



9月9日は救急の日

中学生になると、大人を伴わず友だち同士で外出したり、行動範囲が広がったりしているのではないのでしょうか。

急なケガや事故などの時、まずは周囲の大人に助けを求めることが第一ですが、それができない時に、命を守るためにどうすればいいのかぜひ知っておきましょう。

緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは...

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



また、AEDも社会に普及し、色々なところに設置されています。学校外で過ごしているときにも、もしかしたら使う場面に居合わせるかもしれません。どんなものなのか紹介しますね。

AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる