

ほけんだより

がっづう
月号



境高等学校 保健室

長かったようであつという間の夏休み、皆さんどんな夏休みを過ごしましたか？ダラダラ過ごしてしまった人も、今月は再スタートのチャンスです。まずは生活リズムを学校モードに切り替えるところから始めましょう！今まで朝食を抜いていた人、朝ギリギリで遅刻が多い人も、新しい生活リズムを作るチャンスですよ。

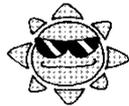


2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところが、ぐっすり眠る、という声もちらほら...
夏休み中にくってしまった生活リズム、早く調整しましょう。



あなたの体内リズムをコントロールしているのが、脳の「起床下部」。ここは時計に似た機能があると言われています。これが「体内時計」と呼ばれるものです。これによって、私たちの身体には一定の時刻が来ると眠くなり、ある程度の時間眠ると目覚める、という自然のリズムが備わっています。ところが、不規則な生活を続けると、体内時計のリズムが乱れ、朝目覚めが悪くなったり、寝付きが悪くなるということが起こってしまうのです。

体内リズム 正常化作戦！！



朝

- ①カーテンを開けて朝の光をしっかりと浴びよう
- ②朝昼晩1日3食しっかり食べる
- ③日中は体を動かしたり、大きな声を出して歌ったり笑ったりしよう



夜



- ①優しい音楽を聴いてリラックス
- ②ぬるめのお風呂にのんびりつかろう
- ③眠る1時間前にストレッチなどの軽い運動
- ④ホットミルクを飲んで、ホルモン「メラトニン」を分泌させよう。

〇9月9日は救急の日！

本校にはAEDが2台保管されています。皆さん、どこにあるか知っていますか？ 正解は...
1つは職員室の入り口、もう1つは卓球場にあります。いざというときのために覚えておきましょう。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心

肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいるのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

