

保健だより 9月号

令和4年9月6日
三重県立松阪高校保健室



▶生活リズムの戻し方

2学期が始まり少したちましたね。生活リズム等「学校モード」に戻っていますか？戻っていない人は、ちょっとした工夫を試してみましょう。

<ポイント1 光>



眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすくなり、夜に光を浴びると出にくくなります。朝、光を浴びるのはもちろんですが、寝る前の過ごし方が大切です。寝る前にあまり強い光に当たらないように工夫しましょう。

<ポイント2 体温>

身体を休める時には体温が下がります。これを利用して就寝時刻の1～2時間前に入浴する（ぬるめのお湯の湯船につかる）と、身体が自然に冷めていき、眠りに入りやすくなりますよ。



<その他>



暑さや忙しさによる疲れが残っているなど言う人は、早めに休養をとり、体調管理に充分気を配りましょう。

それでも体調のすぐれない人は、保健室のドアをノックしてみてくださいね。一緒に考えていきましょう。



▶あなたは、いざという時に自分の命を守れますか？

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。ぜひ、自分事として考えてみてくださいね。

▶9月1日は防災の日

皆さんは、**家族防災会議**を開いたことはありますか？



- ◆もし、〇〇にいるときに地震が起きたらどうする？
*〇〇には家、学校、通学中、塾、映画館、スーパーなど様々な場所を当てはめてシミュレーションしてみましょう。
- ◆避難場所はどこ？
- ◆ハザードマップは確認した？
- ◆地震が起きた時に、少しでも被害を小さくするために、今、何ができる？
- ◆非常持ち出し袋の中身の使用期限や賞味期限は大丈夫かな？
- ◆家具の固定はできているかな？
などを家族で話し合います。

まだ、家族防災会議を開いたことのない人は、ぜひ、家族防災会議を開いてみてください。それが、あなたや家族の「いのち」を守る大きな1歩です。

防災の日は、1923(大正12)年9月1日に発生した大正関東地震による災害:関東大震災にちなみ、1960(昭和35)年に制定されました。大震災とは、地震による大規模な災害のことで、関東大震災の他には、1995(平成7)年1月17日に発生した兵庫県南部地震による阪神・淡路大震災と、2011(平成23)年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震による東日本大震災があります。私たちが住む三重県でも、南海トラフ地震が危惧されていますね。残念ながら、地震がいつ・どこで・どのように発生するかを事前に知る方法はありません。しかし、地震が起きることと被害がおきることは、別です。被害を最小に抑えるために、今からできる備えをしておきましょう。

▶9月9日は救急の日

AEDの設置場所、知っていますか？

松阪高校の中で、AEDが設置してあるのは、**事務室前と体育教官室前**！ちなみに、担架と車いすは保健室にあります。

AEDの使い方、知っていますか？

AEDで命を守る

どんな人に使うの？
倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？
○学校の中は
○駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- 1 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
- 2 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- 3 AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- 4 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？
反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

AEDとは？

「自動体外式除細動器」のこと。心臓が除細動をおこし、血液を送り出すことができない状態になった時、電気ショックを与えて、心臓の働きをもとに戻す医療機器です。電源を入れ、自動音声案内に従って操作します。



同時に119番を！



119番は、消防機関につながる緊急通報用の電話番号です。「火事」か「救急」の場合に電話をします。AEDを使用する際は、119番に電話をしましょう。気持ちを落ち着けて、安全な場所からかけましょう。