



2023年8月25日
ほけんだより9月号
北島中学校保健室

秋の夜に響く鈴虫のきれいな音色。しかし、鈴虫の声は電話を通しては聞こえません。人間の声よりも高い音は、受話器では拾えないからです。機械を通しての体験は、到底、「生身」での体験や経験にはかないません。約5週間にわたる、長い夏休みが終わりました。自由な時間がたくさんあった夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要です。「あまりうまくいってない」という人は、まず、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びることからはじめてください。そして、しっかりと朝ごはんを食べて、心身のエネルギーを満たすことです。

また、9月8日にある北中祭（文化の部）をはじめ、2学期にはたくさんの行事があり、今しか体験できないことばかりです。取りこぼさないように、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）をフルに使って楽しんでほしいと思います。そのためには、早寝・早起き・バランスの良い食事から成る健康に留意することが大切です。自分の健康は自分で守る！実りの秋を！！

夏休み明けに多い健康トラブル

この時期の頭痛の原因の多くが、睡眠不足…

夜更かしグセが抜けていない!?

生活リズムを整えよう!!

そろそろ1年の折り返し 生活スタイルを見直してみよう!!

夏休み明け Re:スタート

なにに **疲れが抜けないぐったりさんへ**

早起きから始めよう
食欲がなくても、朝ごはんを食べよう
お風呂につかろう

眠くても、夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう
心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

「食べられるものを」「一口でも」食べよう
そのうちしっかり食べられます

北島中のみなさんには、夏休み中7月31日～8月24日の期間、自分で目標決定をした「メディアコントロール・チャレンジ」を実践してもらいました。スムーズに2学期のスタートが切れたでしょうか。9月は、学年の折り返しです。何事も、力を発揮するための土台の健康は、生活習慣からつくられます。

「生活リズムチェック表」で目標の生活スタイルを実践します

8月4日の1・2年生登校日に、「電子メディアについて」の講演会がありました。講師の篠原嘉一さんからは、個人情報などの濫用のされ方や、それらにまつわる立場的な変容などについてお話いただきました。また、「依存脳」は睡眠不足が関係しているというお話もありました。



2学期のスタート、意識的にできることから、セルフコントロールしていきましょう。

- ① 6月に実施した「健康な生活確認シート」で、自分で立てた平日・休日の生活の目標時間を確認する。
- ② 8/28(月)～9/3(日)の1週間、「生活リズムチェック表」で目標の生活スタイルを実践する。

覚えておこう!! **Vital Sign** ★ **サイン**



人の体や命がどのような状態にあるのかをみる時、心拍・呼吸・血圧・体温の4つを調べます。これらを「バイタルサイン」と言います。バイタル (Vital: 生命の) とサイン (Sign: しるし) で、『命のしるし』。まさに生命兆候の大事なシグナルです。

心拍(脈拍)	呼吸	血圧	体温
<p>じっとしている時の心拍数は、1分間に60～90回くらいです。運動や緊張によって、また発熱時などは、心拍数が多くなります。数えなくても、胸がドキドキすること(動悸)でわかります。</p>	<p>普通は1分間に12～15回くらいです。しかし、運動をしたり緊張したりしている時や発熱時等には多くなります。呼吸運動=息を吸えば必ず吐くので、吸った回数を数えればいいのです。</p>	<p>心臓が血液を送り出したり、ため込んだりした時に、血管にかかる圧力のことを言います。運動したり緊張や発熱等によって高くなり、ゆったりとリラックスしている時は低くなります。</p>	<p>人間の体温は、細胞が一番働きやすい37℃くらいに保たれています。体内に細菌やウイルスが侵入してくると、体温を上げて侵入してきた異物を消滅させようと戦います。これが発熱の原理です。</p>

『命』を救うのはあなたかもしれません… いざという時にあわてない!! 救急車の呼び方

みなさんは、この北島中学校のどこにAEDが設置されているかを知っていますか?知らない人は、ぜひ、自分で校内を歩いて確認してください。また、新たに「傷病者状態記録カード」もAEDの近くに備えてあります。AED等がなぜそこに設置されているのかも、考えてみてくださいね。



- ① 119番通報 (救急ですか? 消防ですか?の問い)「救急です」
- ② 「住所」や「目印」を伝える [ビルやマンション名・号棟・階数・号室など詳しく]
- ③ 事故や傷病者の「様子」を説明 [いつ・どこで・誰が・どうして・どうなった]
- ④ 通報者の氏名・電話番号を伝える (サイレン音が近づく) 人手があれば救急車を誘導
- ⑤ 救急車到着 「行った応急手当」や「容態の変化」などを報告



※ 119番通報と同時に、救急車は出動しています。あわてずに、到着を待ちましょう。

こころもからだもリラクゼーション

1学期終業式後の講話では、前回の「深呼吸」に続き、肩まわりの動作のリラクゼーションを行いました。肩がこったり筋肉がこわばったりしていると、気分もしんどくなります。関節や筋肉がやわらかくほぐれると、不思議と気持ちもほぐれます。時々思い出して、リラクゼーションしてみてください。

- ①両腕を上にして伸ばします
 - ②両肩を上げて前にもげます
 - ③両肩を挙げて後ろに反らせます
 - ④両肩を挙げて後ろに反らせます
 - ⑤両肩を上げて前にもげます
 - ⑥両肩を上げて後ろに反らせます
- それぞれの姿勢を4秒間キープします。2回通り繰り返すと、さらに効果的なリラクゼーションに!