



令和6年9月2日(月)  
江原中学校 保健室発行  
NO.5

長い夏休みが明け、学校生活がスタートしました！ここからは夏休みモードから学校モードに気持ちを切り替え、元気に過ごしましょう。9月22日は秋分の日です。この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、「秋」の楽しみ方は様々です。それぞれに充実した毎日を送ってほしいと思います。



学校モードに切り替えよう

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は次の3ステップを試してみよう。

## 切り替えの3ステップ

- ① 寝る前にスマホを見るのをやめて、早めに寝よう！
- ② 朝は余裕をもって同じ時間に起きて、太陽の光を浴びよう！
- ③ 朝ごはんをしっかり食べよう！



### 朝がニガテ

### スッキリ起きられない

のはどうして？

#### 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



夏の暑さで疲労や体力の低下が進むと、心の不調も引き起こされます。

体がだるくて気力が出ないなどの症状は、自律神経の乱れによるものと考えられます。

自律神経を整えるために大切なことは、食事と睡眠、運動です。シャワーだけでなく、お風呂のお湯にゆっくり浸かってリラックスすることも効果的です。

また、心がしんどいと感じたときには、信頼できる人に相談しましょう。誰かに話を聞いてもらい、受け入れてもらうことは心の安定につながります。

保健室にもいつでも話しに来てくださいね。

## 夏の疲れ出ていませんか？





7月に救急救命法講習会を実施し、胸骨圧迫とAEDの使用方法について消防の方に教えていただきました。もしもの時、みなさんが勇気を出して119番通報や胸骨圧迫、AEDの使用などの一次救命処置を実践できれば、命を救うことにつながります。

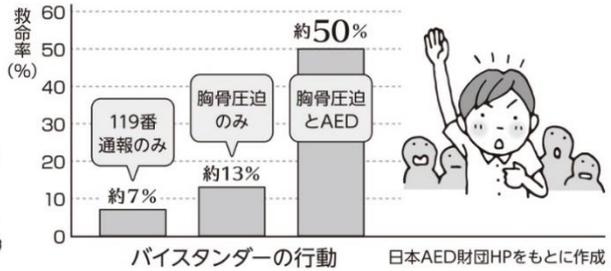
## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**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

救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

### 1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

### 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

### 3 救急であることを伝える



火事ですか？  
救急ですか？

救急です

### 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

### 5 具合が悪い人の 年齢を伝える



70才くらいの女性です

大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

### 6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！  
と言われたら

## 外でAEDを 上手に探す方法

### ♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる  
サイトがいくつかあります。



### ♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。  
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

**生徒玄関です!!**

