



令和7年9月1日(月)

江原中学校 保健室

NO. 5

朝夕の風に秋の気配を少しずつ感じるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、心と体の調子を整えることが大切です。「夜更かしが続いている」「朝ごはんを食べていない」そんな生活習慣、残っていませんか？ 睡眠不足や食事の偏りは、体調だけでなく、気分や集中力にも影響します。まずは「ちょっと意識する」ことから始めてみましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

暑さはまだまだ続きます。

こまめな水分補給ができるよう、毎日、十分な量の水分を持ってきてください。

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、

学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力をことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



夏の疲れ 出ていませんか？

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、信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。

救急救命法講習会で、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いたことを覚えていますか？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。



重要!

AEDの使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命が助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。



江原中学校のAEDは生徒玄関のホールにあります。「AEDを持ってきて」と頼まれたら、AEDとレスキューセットのかご、担架を持ってかけつけてください。

応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



すり傷:水道水でしっかり洗い流し、汚れを落とす。

鼻出血:顔を下に向け、小鼻をつまむ。冷やすのも効果的。

目に異物:水をはった洗面器に顔をつけ、まばたきをする。

つき指:隣の指と一緒に固定し、安静にして冷やす。

やけど:流水につけて冷やす。氷などで急激に冷やすのはNG。