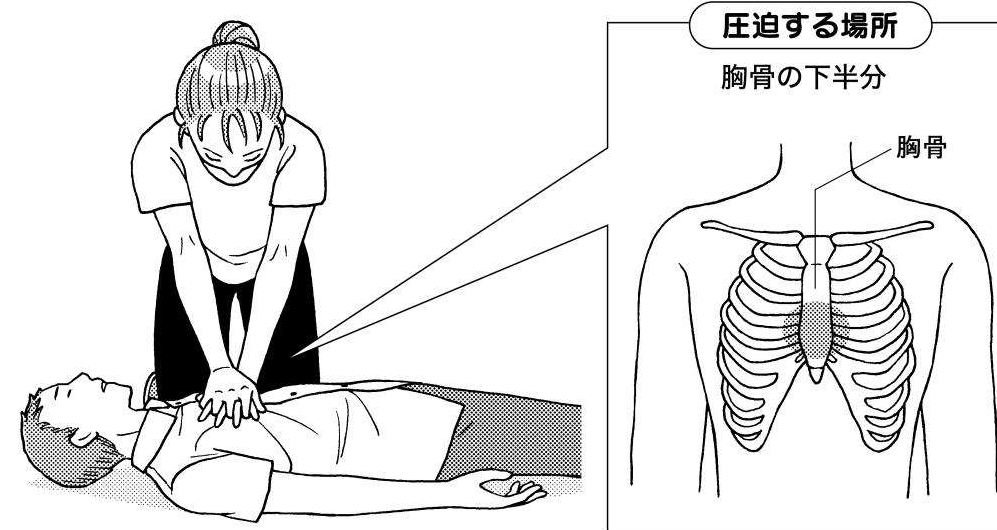




2025年
北井上中学校
保健室

9月9日は救急の日です

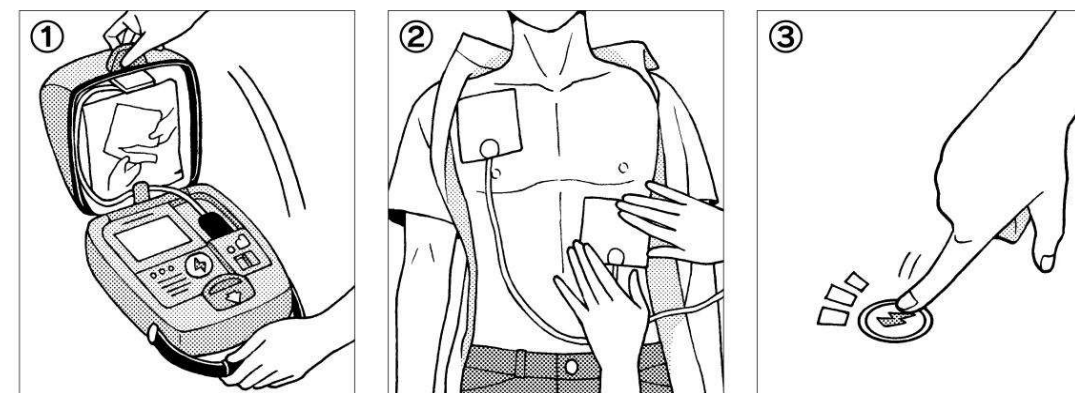
胸骨圧迫の方法



傷病者の呼吸がなかったら、胸骨の上から心臓を繰り返し押し、人工的に血液を循環させる胸骨圧迫を行います。強く（約5cm沈むぐらい）、速く（1分間に100～120回）、絶え間なく押します。

©少年写真新聞社2025

AEDの使い方

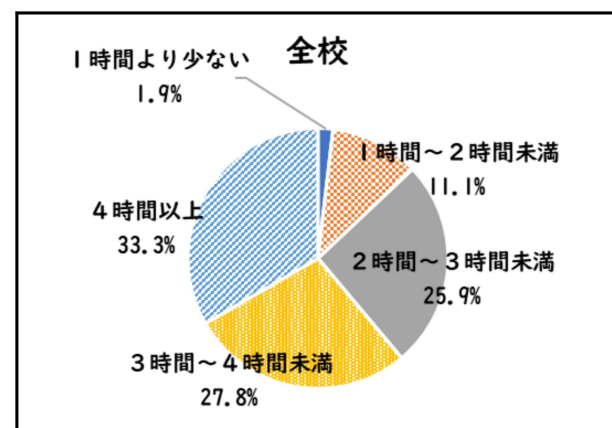


AEDは正常に動いていない心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す装置です。電源を入れ、音声ガイダンスに従ってパッドを貼り、「電気ショックが必要」と指示が出たら、ボタンを押します。

©少年写真新聞社2025

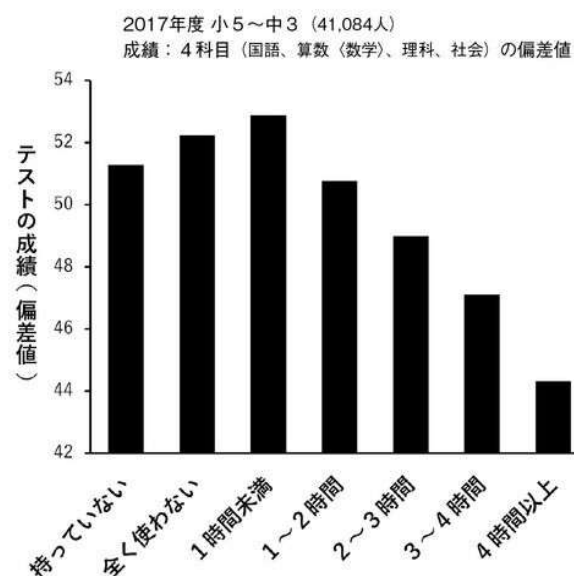
左のグラフは、北井上中学校生の1日のメディア利用時間のアンケート結果です。皆さんの利用時間はどうだったでしょうか？

メディアを長時間利用する人は、睡眠時間が短くなる傾向があります。睡眠不足になると、健康に影響が出たり、イライラしやすくなったりします。



その他にも、メディアを長時間利用することによって、目が疲れてぼやけて見えたり、斜視になったりすることがあります。また、脳が機能低下し、やる気がでない、集中できないといったことが起こります。さらに、頭痛や肩こり、めまいなど体への影響もあります。

図表1 スマホ等の使用時間と学力の関係



東北大学加齢医学研究所と仙台市教育委員会が共同で、仙台市立小中学生約7万人を対象に行った調査によると、スマホ等の使用時間と学力も関係していることが分かりました。スマホの利用時間が1時間未満をピークに、利用時間が長いほどテストの成績が下がっています。

みなさんはこの結果についてどう思いますか？