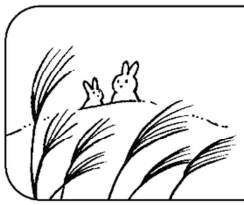


ほけんだより

平成29年9月1日
神港学園高等学校
学校保健委員会

2 学期が始まりましたね！お休みモードから学校モードへ気持ちは切り替わっていますか？もうすぐ体育大会に向けた練習が始まります。運動の得意・不得意はあると思いますが、やってみよう！と思える競技を見つけて、精一杯取り組んでみましょう。苦手な事でも「自分の力を出し切った！」と思えれば、きっと気持ちのよい体育大会になるはず！

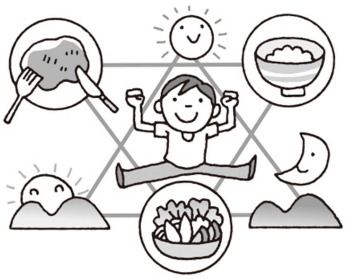
朝の眠さを吹き飛ばすには？

「どうしても朝起きられない」、「起きても昼頃までぼーっとしてしまう」という人は、体内時計が実際の時間とはずれていて、体が朝であることを認識できていないのかもしれません。人間の体内時計は 25 時間と言われており、外からの光の影響を受けない場所で生活すると、1日１時間ずつずれていきます。そのため、毎朝体内時計をリセットする必要があります。睡眠不足ではないのに朝に眠さを感じる場合は、うまく体内時計がリセットされていないのかもしれません。

体内時計をリセットしよう！

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる

朝に光を浴びる事で体内時計がリセットされて昼間活動して、夜自然と眠くなるようになります。



朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんも体内時計をリセットしてくれます。噛むことで脳や胃腸が刺激され、身体が「朝だ！」と認識します。

③休日でも起床時間と就寝時間を 2 時間以上変えない

うまく睡眠を取るコツはリズムです。休日に眠りのリズムを変えてしまうと、週の初めにリズムを戻すのが難しくなり、しんどさを感じてしまいます。

父親の命を救った中学生

今年６月、神奈川県の中学3年生の男の子が自宅で心肺停止状態になった父親に蘇生術を施して命を繋いだというニュースがありました。

９月９日は救急の日です。もし、目の前で家族や友達が倒れたら…。そんな事はない方がいいのですが、その時は急にやってきます。大切な人を助けられるように、その時にあなたができる事を知っておきましょう。

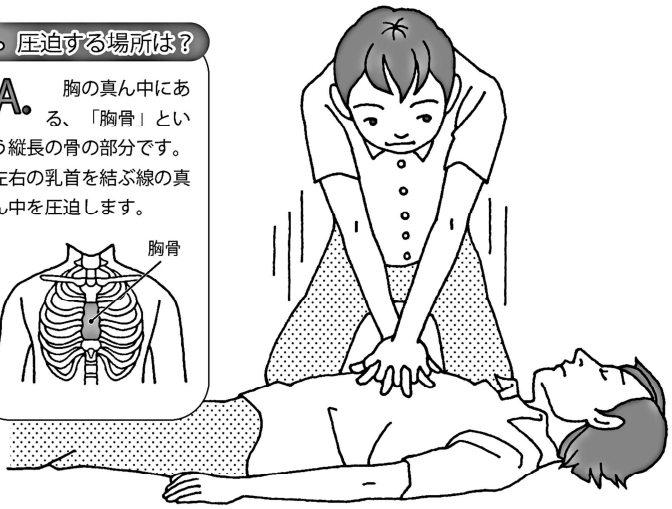
ある夜、ソファで寝ている父親の異変に気付いた。片目が白目になっており、声をかけても返事がなかった。男の子は風呂場にいた母親に父の異変を伝え、すぐさまとった行動が「胸骨圧迫」だった。「お父さんを助けたい。」その一心で勝手に手が動いた。

救急隊が駆け付ける10分程度の間、胸骨圧迫を続けた。救急隊が到着し、除細動（電気ショック）を3回実施したところ心肺が再開。病院に到着する際には意識が回復し、命が救われた。

父親は後遺症もなく回復し、「病院の医師から『息子さんの行動がなければ命を落としていた。』と言われました。これからは息子に助けられた命を大切にしていきたい」と話している。

イザというときのために ＞＞＞＞＞

胸骨圧迫（きょうこつあっぱく） Q&A



Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近は胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。

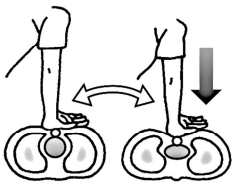
Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。

Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。

押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ
成人は約**5cm** 子どもは胸の厚さの約**1/3**
圧迫のテンポ
100～120回／分

あなたの体調管理は大丈夫ですか？

1学期に健康診断を受けて、病院受診のおすすめをもらった人！夏休みの間に受診はできましたか？放っておくと、さらに目が悪くなったり、虫歯が進行して治療が大変になったりする可能性があります。

身体は一度悪くなったら、もとには戻らない部分が多いです。まだまだ一緒に生きていかなくてはならない身体です。大切にしてあげましょうね。