

# ほけんだより

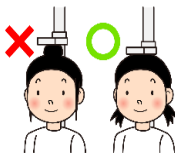
令和6年8月29日  
新座市立第四中学校  
保健室 No.5

今日から2学期が始まりました。長い夏休み、どのように過ごしていましたか？心も体もリフレッシュできましたか？ 2学期も勉強や部活動、合唱祭などの行事、充実した学校生活を送れるよう、健康に気を付けてすごしましょう。

**2学期身体測定があります。**

**30日(金)6.7.8組、1年、3年  
2日(月)2学年**

- ・身長と体重を測定します
- ・髪の長い人は髪型に注意しましょう



健康診断で疾病異常があり、夏休み中に治療をした人は、用紙の提出をお願いします。



生活リズムはもう学校モードになっているのでしょうか？ 乱れた生活リズムを長い間続けていると、戻るのがどんどん辛くなってしまいます。学校の日と休みの日で、生活リズムにあまり差が出ないように気をつけましょう。

## 生活リズムの戻し方

2学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

### 就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

### 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

**光**

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

**体温**

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



**衛生検査**

**9月5日(木)**



まだまだ暑い日が続きます。汗を拭けるように、タオルやハンカチを忘れずに持ってきてましょう。手洗いの後も、ハンカチで手を拭いて清潔に過ごそう。

夏休み中、つめが長かった人は、この機会に適切な長さにしよう。ケガの予防にもなります。



まだまだ

# 熱中症に注意!



## 予防ポイント① 水分補給

こまめに水分補給をしましょう。厳しい暑さが予想される日は、大きめの水筒や補充用ペットボトルを持ってくると安心です。

## 予防ポイント②

早寝早起き朝ごはん！健康の基本です。

## 予防ポイント③

体調が悪いときは無理せず早めに休養しましょう。

## 9月9日は救急の日



救急車が来るまでに!



# あなたにもできる救命処置

重大なケガや病気で、心臓がとまってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が上がります。もしもの時に、勇気を出して行動できるように救命処置の方法を覚えておきましょう。

## 救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）\*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります\*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



\*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」  
\*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

## 胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

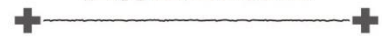
## AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます\*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています\*3。



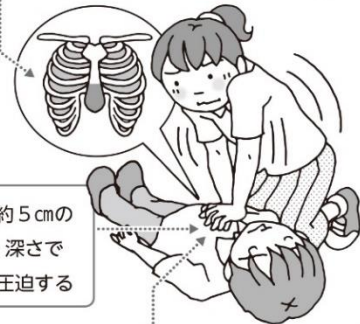
\*3：日本AED財団HP

## 胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは

**「強く」「早く」「絶え間なく！」**

⊕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。



AEDの設置場所を知っていますか?

四中のAEDは・・・  
**職員室と体育館入口**  
にあります。

学校外で「AED 持ってきて！」と、言われたら・・・

## ♥「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。

日本全国AEDマップ

## ♥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。