

# ほけんだより 9

令和5年9月1日  
No. 6  
所沢市立柳瀬中学校  
保健室

長い夏休みがおわりました。勉強や部活、習い事等に力を注いだ人、趣味や自分の時間を楽しんだ人、家族とゆっくり過ごした人…。みなさんのさまざまな経験や素敵な思い出を、ぜひ聞かせてくださいね。

まだまだ暑さと感染症が心配されます。休み明けは心身ともに疲れがたまりやすいですから、時々休憩を入れながら、無理のない範囲で2学期のスタートを切りましょう。

## ▷▷尿検査があります！

今月は今年度2回目の尿検査があります。提出日が近くなりましたら検査キットやお手紙を配布します。配られたものをよく確認し、忘れずに提出をお願いします。

1次提出日：9月14日（木）、9月15日（金）

※2日目は予備日です。なるべく1日目に提出してください。

2次提出日：9月29日（金）

※該当者のみ



## 今月の保健目標：丈夫な身体をつくろう

来週から合唱コンクールに向けて集中練習が始まります。45分授業を6時間やった後の合唱練習。そのあと部活動に取り組む人もいますね。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は要注意です。1日の最後まで元気に活動できるように生活リズムと体調を整えましょう。

### ○早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

- まずは早起きから。朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。
- 朝ごはんは1日の活動のエネルギーになります。必ずなにか食べてから登校しましょう。
- 意外と見過ごされがちなのが「排便」。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。便は、形状や色でからだの健康状態を知ることができる「バロメーター」としての役割も果たします。
- 眠くなくても、決まった時間に布団に入り、からだを「寝るモード」にしましょう。

### ○質の良い睡眠

- 寝たい時間の1～2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。眠りやすくなるための「副交感神経」の働きが活発になります。
- 寝る2時間前くらいからスマホやゲーム機の使用を控えましょう。

### ○バランスのとれた食事

- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。
- 5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質）をまんべんなくとりましょう。バランスよく食事をすることで、栄養素が助け合いながら働き、みなさんの体を丈夫にします。
- ビタミンB1を多く含む食材（豚肉、大豆、ほうれん草など）は、疲労回復に効果的！



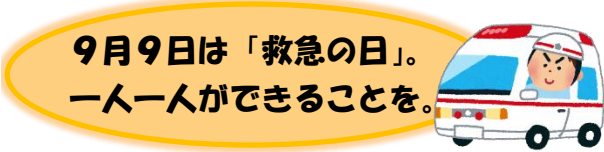
### ○ここにも手をあてて

- スタートダッシュはうまく切れても、ずっと全力で走るのはなかなか難しいもの。時々自分のところに手をあてて、無理をしすぎていないかチェックしましょう。
- 困ったときや心配なことがあるときは、信頼できる人に話してみましょ。話を聞いてもらうだけでも、肩の力が抜けたり、気持ちが軽くなったりします。





# あなたにもできる救命処置



## 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分で死にいたりします\*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: 経務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」  
\*2: 厚生労働省IIP「CPR/心臓蘇生法」

## 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IIP

### 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の使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- ➊ AEDの電源を入れる。
- ➋ 音声の指示通りにパッドを貼る。
- ➌ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

もしものときに、居合わせた人が協力して心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。大きな声で大人を呼ぶ、状況を的確に伝える、AEDを持ってくる(柳瀬中は職員室にあります!)など、みんなができることはたくさんあります。けがや病気を防ぐ方法を考えて行動することも大切です。

## ~おねがい~



- ★夏休み中に部活動でけがをして病院を受診した人は、保健室にお知らせください。スポーツ振興センターの対象となります。
- ★夏休み中の健康状態等で心配なことや知っておいてほしいことがあれば、保健室にお知らせください。
- ★夏休み中に保護者の方の緊急連絡先や保険証等に変更があった場合は、担任を通じてお知らせください。
- ★1学期に治療の手紙をもらった人で、夏休み中に受診した人は、用紙を学校に提出してください。治療が済んでいない人は、早めに受診するようにしましょう。

## はひふへほっこり ほけんしつ

今年の夏、私は地元の同級生と地元のお好み焼き屋さんに行きました。その同級生とは、幼稚園(に入る前からの人も...)からの仲で、バーベキューをしたり、ディズニーに行ったり、結婚式に招待しあったりと、大人になってからも良い付き合いをさせてもらっています。男女混合のメンバーですが、腹を割って話せる関係性がとても心地よいです。柳中生は、友だちを大切に思う気持ちがとても温かく、素敵だなと思っています。これから先さまざまな出会いがあると思います。その中で、苦楽をともにした柳瀬中の同級生も、一生の大切な友だちの一人になるといいなと思いました。2学期はみなさんが活躍できる行事もありますので、思い出をたくさん作ってくださいね。