

人定保健だより



楽しくNight★

令和6年9月27日発行
人吉高校定時制 保健委員

もうすぐ前期が終わります。秋が近づいてきましたがまだまだ暑さが残っていますね。夏の疲れは出ていませんか？体がだるい・やる気が出ない・食欲がないなど当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

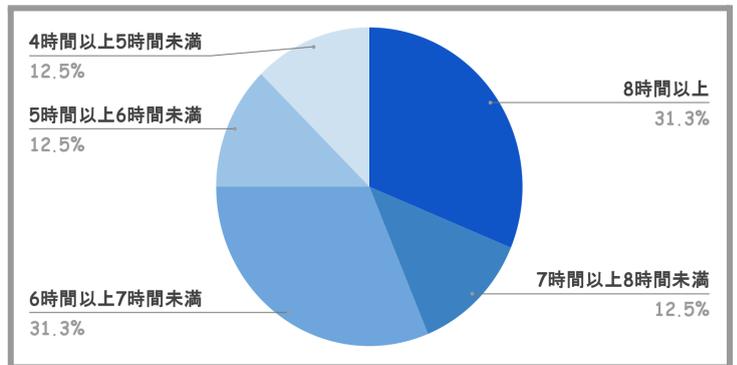


人定祭で発表しました！

睡眠と健康

私たち保健委員は7月にとった心と体の健康に関する調査で人定の健康課題の一つに「睡眠」があると分かり今回研究発表をすることにしました。

高校生の理想の睡眠時間は8～10時間。人定生の平日の睡眠時間は右のグラフのような結果となりました。



“良い睡眠”とは睡眠時間×睡眠の質で、理想的な睡眠時間を確保したり、睡眠の質を上げたりすることが大切です。

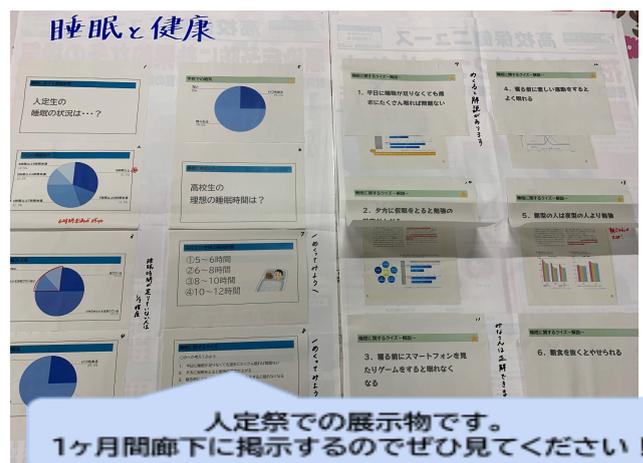
★睡眠がもたらす効果

- ❖ 心身の健康
- ❖ 免疫システムをサポート
- ❖ 脳と体のメンテナンス
- ❖ ホルモンバランスを調整
- ❖ 記憶の定着と整理

良い睡眠のためにやってみよう！！

- ❑ 1日3食食べる(朝食は起床後1時間以内、夜食は寝る2時間前)
- ❑ 寝つきをよくする食材(大豆製品、カツオやマグロ、牛乳、トマトなど)
- ❑ 有酸素運動(軽いランニングなど)をする(寝る3時間前までに)
- ❑ 入浴し体温をあげる(寝る1～2時間前までに)
- ❑ 寝る30分～1時間前は電子機器を使用しない
- ❑ 適切な睡眠環境を保つ(室温13～29℃、照明、寝具など)

発表で使用した参考文献です！
定時制図書室に睡眠コーナーを作っているのでぜひご覧ください。(*^^*)



人定祭での展示物です。
1ヶ月間廊下に掲示するのでぜひ見てください！

9月9日は救急の日

救急車を呼んで！
と言われたら

救急車要請のポイント

救急車を呼ぶ時に、どんな事を聞かあるか、何を準備すればいいかご存知ですか？

119番に電話したら必要な情報を簡潔に伝えることが大切です！

指示に従い、「あわてず・ゆくり」と伝えましょう！



(株)Smart119 CEO
千葉大学 救急集中治療医学
教授 中田孝明先生



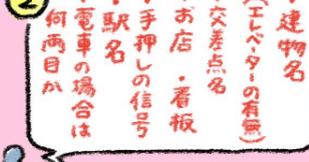
電話での流れ

①



電話がつながったら
まずは「救急です」
と伝えます

②



救急車に来て欲しい住所
を伝えます
(出先で分からないときは
目印になるものを教える)

③



「誰が」「どのようにして」「どうなった」かを伝え、分かる範囲で呼吸の有無などを伝えましょう！必要に応じて応急手当を指導されることもあります

④



具合の悪い人の年齢を
伝え、通報した方の
名前と年齢を伝える



スマホの場合は持続状態によって広い範囲でしかGPS特定できません。そのため、目標物を聞いて場所を特定しているのです！(固定電話は場所特定が早い)

AEDを持ってきて！
と言われたら

外で上手に AEDを探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

→WEBの地図上でAEDの場所を探することができるサイトがいくつかあります。

♥人が集まる場所などを探す

→市役所や公民館、病院、大きな駅などによく設置されています。デパートやコンビニなどにも増えてきています。

smart119より



ちなみに本校のAEDの場所は
体育職員室前
と
保健室前



胸骨圧迫できますか？



- ❖ 押す位置は胸の真ん中
押す位置に片方の手の付け根を置き、もう一方の手を重ねて置く(小児は片手でも可)
- ❖ 手の付け根に体重をかけ、胸が少なくとも5cm沈むよう圧迫。
1分間に少なくとも100回のリズムで30回圧迫する。
- ❖ 圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めている間)は、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜く。
- ❖ 胸骨圧迫の中断は最小限に！