



# 保健だより

平成29年9月5日  
福石中学校 保健室  
文責：高坂

夏休みが明け、久しぶりに福石中の校舎に皆さんの元気な声に戻ってきました。今年の夏休みは、どのように過ごしましたか？保健室から見ると、長期休業や連休明けは、普段よりも疲れている人が目立ちます。勉強に部活に遊びに・・・といつも以上に忙しかったのかもしれないね。

いよいよ前期後半！夏休み中に崩れた生活リズムを整えて、気合いを入れて新たな気持ちで頑張りましょう！！



すいみんそうこうたいしょうこうぐん

## “睡眠相後退症候群”を知っていますか？

★睡眠相後退症候群とは？

睡眠の時間帯（睡眠相という）が後ろにずれている障害のこと。

**特徴** ※発症は、幼少期、思春期に多い傾向にある。

- 深夜や朝方にならないと眠ることができない。
- 無理に朝起きようとすると、日中に強い眠気を感じる。
- 朝なかなか起きられず、遅刻や欠席が増える。

**きっかけ**

- 夜更かしが続くことが原因の一つ。



### 改善・予防のために・・・

- ①朝起きたら太陽の光を浴びる！
- ②平日、土日問わず決まった時間に起床、就寝する！
- ③夜は明るい光を避ける！特にスマホやパソコンなどの光。
- ④日中は体を動かす！



## 応急手当の基本！RICE処置

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>R</b> est<br>                          | <b>I</b> ce<br>                              | <b>C</b> ompression<br>                   | <b>E</b> levation<br>                      |
| <b>動かさない！</b><br>けがした部分を動かさないようにして、悪化を防ぐ。 | <b>冷やす！</b><br>氷のうなどを当てて、20分程度冷やす。炎症、内出血を防ぐ。 | <b>圧迫する！</b><br>伸縮包帯などを巻いて適度に圧迫。腫れ、出血を防ぐ。 | <b>上げる！</b><br>ケガした部分を心臓より高くする。痛み、出血を和らげる。 |

## 救急車を呼ぶとき、どうしたらいい？

- ①119番に電話する。
- ②「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので「救急です」と答える。
- ③今いる場所をできるだけ正確に伝える。
- ④事故やケガしている人の状態を伝える。
- ⑤自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待つ。



### AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



### 歯の治療は済みましたか？

夏休み前に配付しました受診状況についてのアンケートでは、お忙しい中、ご回答いただきありがとうございました。現在、受診中の生徒、都合がつかず受診できていない生徒などを把握することができました。

夏休み中に治療が完了されておりましたら、用紙を学校までご提出をお願いします。