

保健だより

伊達中学校 保健室 令和5年8月25日

いよいよ2学期が始まりました。今年の夏は、酷暑。体温を超える気温、ギラギラと照りつける太陽、部活動も中止になることが多く、大変でした。みなさん体調はいかがですか。早く学校生活に慣れて、充実した2学期となるよう睡眠時間を確保して、きちんと食事をして体調を整えましょう。まだまだ暑さは続きます。引き続き暑さ指数(WBGT)を保健室前に掲示します。新型コロナウイルス感染症の感染者も出ています。暑さと感染症対策の2本立てで、自分の身を守りましょう。



9月：けがの防止について知識を高めよう

覚えておこう いざというときの

コール&プッシュ



もし倒れている人を見つけたら
その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報と AED要請



やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

*一般社団法人 日本循環医学会

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

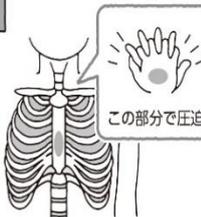


「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** < なるべく中断しないように

AEDが到着するまで

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかも機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

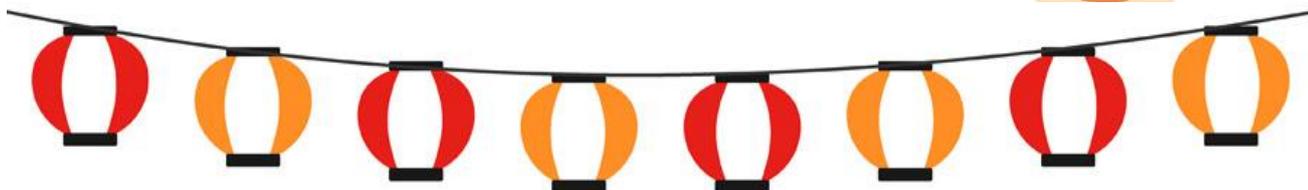


AEDが到着したら

伊達中のAEDは保健室前にあります。毎日点検していざというときに備えてあります。

その疲れ・・・「かくれ夏バテ」かもしれません！

～グッタリの正体は、自律神経の疲労～



2学期がスタートしてから、保健室には原因がはっきりしない体調不良で来室する生徒がどの学年でもみられています。

夏バテの大きな原因は、「暑さ」「寒暖差」「紫外線」の3つです。いずれも自律神経に大きな負担をかける要因になります。自律神経が疲れると、睡眠の質が下がった「睡眠負債」も増えます。そのため、日中に強い眠気を感じたり、集中力が低下したりするのです。



人は暑いと発汗して体の熱を放出しますが、これをコントロールしているのが自律神経です。残暑が続いたり、熱帯夜が続いたりすると、自律神経が昼夜フル稼働することになり、疲れがどんどんたまってしまいます。

また、夏の強い紫外線を浴びると目の中で炎症反応が起き、体は一種の戦闘態勢になり交感神経が刺激され、自律神経の疲労につながります。



疲れた自律神経を回復する夏バテ対策

《対策1》 めるめのお風呂で快眠モード

38～40℃ほどのぬるめのお湯に5～10分くらい入るようにしましょう。熱い湯は自律神経を疲れさせますが、ぬるめのお湯は体の深部体温を上げて血流をよくし、眠りにつく頃には深部体温が下がって質のよい眠りを得やすくします。

《対策2》 朝日と朝食で自律神経を穏やかにスイッチ

夏休み中の生活リズムの乱れで朝食を食べられなくなっているという話を、保健室でも聞きますが、体内時計を正常にするためにも、朝食は摂ってきてほしいです。特に鶏むね肉と鮭は抗疲労成分が多く含まれています。