



石川県立小松高等学校
平成30年9月7日
保健室

夏休みが終わり、早くも一週間がたちました。夏休みといっても、補講に部活に記念祭準備にと大忙しのみなさん、生活習慣はいかがでしたか？保健室では、体調不良を訴える生徒が目立ちます。一日も早く、正しい生活習慣を身に付けて、心身共に健康に2学期を乗り越えましょう。

9月9日は救急の日！ということで救急救命の話題をお届けします。

小松高校のAEDの場所は？

夏休み前の全校集会でも話がありましたが、小松高校のAEDは第一体育館の前に設置されています。校内を歩いて確認してみましよう。事故や災害はいつでも、誰にでも起こる可能性があります。AEDは学校以外に駅やショッピングモールなどにも設置されているので、万が一に備えて、よく行く場所ではどこにAEDが設置されているのか確認しておくようにしましょう！



救命救急講習会

7月13日(火)に保健委員や運動部マネージャーなどを対象とした救急救命講習会がありました。熱中症についての講義や心肺蘇生法、AEDの演習を行いました。

【AEDの実技演習】



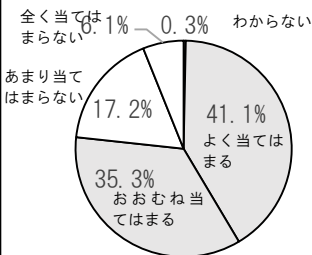
感想

- ・自分の安全を確保しつつ、いざというときにこの知識を活用して人を助けたいと思った。
- ・胸骨圧迫が難しかった。現場のパニック状態でしっかりするのは大変だろうと思った。
- ・もし自分が人の命を助けなければならなくなったら、勇気をもって行動しようと思った。胸骨圧迫が思ったより長くて驚いた。
- ・いざという時にうろたえて何もできなかったなどということがないようにしたい。

健康と生活に関するアンケート調査

6月に行った健康と生活に関するアンケート調査の結果で気になったものを紹介します。今回は睡眠編！

Q. 就寝時間・起床時間は平日・休日に関わらず一定（差が2時間以内）である



よく当てはまる・おおむね当てはまると回答した人は7割以上でした

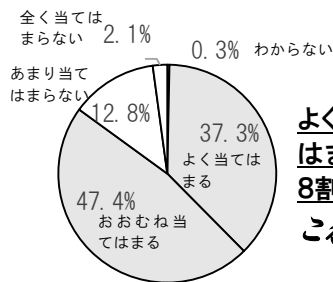
休日の寝だめ、ダメ！

週末だからと言って、ずっと寝続けるパターンはダメ！
人間には体内時計（睡眠と覚醒のリズム）があり、体内時計は、起きて光を浴びることでスタートする。そして、光を浴びた 15～16 時間後にふたたび眠気が起こる。**土日にお昼まで寝ていると、体内時計が数時間後ろにずれてしまい月曜日がつらくなってしまう。**

対策

- ・起床時間は変えない（疲れていて、たくさん寝たいなら就寝時間を早める）
- ・朝はカーテンを開け、光を浴びる

Q 寝る直前まで電子機器の画面を見ていることがある



よく当てはまる・おおむね当てはまると回答した人がなんと8割以上！

これでいいのか松高生

電子機器の画面は**ブルーライト（青い光の成分）**が多く含まれている。ブルーライトは太陽光に多く含まれており、太陽光のブルーライトが網膜を刺激して目が覚め、ブルーライトが減少すると夜だと認識して眠気が出る。ブルーライトを含むスマホやタブレットを寝る前に見ると**脳は朝になっていると勘違いし、睡眠が障害される。**

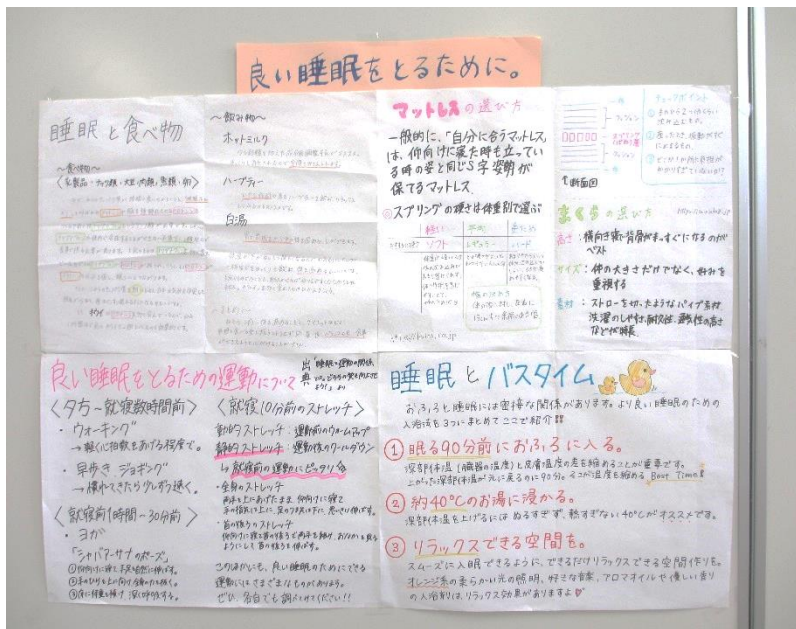
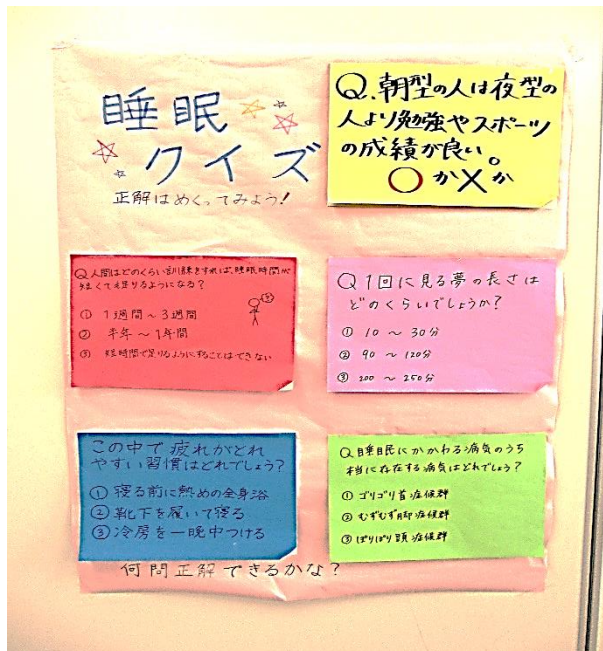
対策

- ・就寝 1 時間前はスマホ・タブレットの使用を禁止
- ・モニターにブルーライトをカットするシールを貼る
- ・ブルーライトをカットする眼鏡を使用する



記念祭保健委員会活動

今年は「質の良い睡眠」をテーマに展示をしました。時間が限られている中、一生懸命取り組んだ力作です！



バスボムのプレゼントもありました☆

リラックス効果のあるラベンダーのアロマオイルを使ったバスボム！
保健委員の手作りです！！

