

生活リズムを 取り戻そう

長い夏休みも終わり、9月となりました。
学校が始まりましたが、生活習慣は大丈夫ですか？
朝ご飯を食べる時間がないほど、遅起きしていませんか？
夜更かしをして短い睡眠時間で過ごしていませんか？
元気に過ごすために自分の生活習慣を見直しましょう。

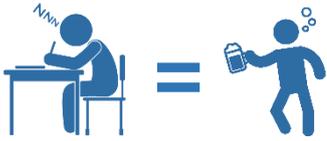
ほけんだより



令和6年9月
南河内第二中学校
保健室

睡眠不足は

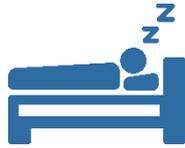
酔っぱらいと同じ状態
ってホント？



ホント 4時間睡眠を数
日続けると、**脳の
機能は酔っ払って
いるときと同じくらいまで
下がる**そうです。

寝だめは意味がない

ってホント？



ホント 人の体は寝だ
めはできませ
ん。**週末に平日
よりも3時間以上多く寝
ていたら睡眠不足かもし
れません。**

睡眠不足だと

太りやすくなる
ってホント？



ホント 寝不足の状
態を2日間続
けると**食欲を
高めるホルモンの分
泌が活発になる**そう
です。

授業に集中するためにも、スポーツでのケガを防ぐためにも十分な睡眠をとみましょう。

9月9日は「救急の日」です。自己や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が救命処置を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。AED講習を受けた2、3年生もまだ受けていない1年生も、胸骨圧迫とAEDの方法を読んで確認してみてください。

救急車の 呼び方

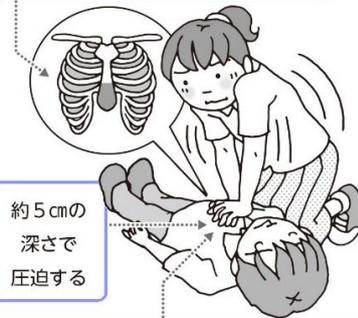
119番!
119番通報をすると、
救急隊の人からこんな
ことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、
はっきり答えましょう。

- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- どうしましたか？
- (誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か)
- 場所はどこですか？
- 〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります
- 名前と連絡先を教えてください
- 〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

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。

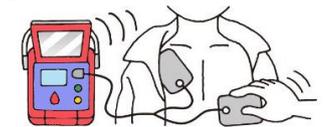
AEDの使い方

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。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 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。