

# 2023 こちら、保健室









高橋中学校保健室  
令和5年9月

夏休みが終わり、また学校生活が始まりましたね。あっという間に感じている人も、長かったと感じている人もいるかもしれません。さて、自分の生活リズムは学校モードにできていますか？

## ★自分の生活リズムを確認しよう！何点取れたかな？

今の自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

○よくできている：3点    △まあまあできている：2点    ×できていない：1点

 毎日、ほぼ同じ時間に起きている 点	 朝食を毎日食べている 点
 8時間以上の睡眠をとれている 点	朝起きたらカーテンを開けて、日光を浴びている  点
 スマートフォンやタブレット、ゲームなどは時間を決めて使っている 点	アイスやお菓子ばかり食わず、きちんとご飯を食べている  点

18～16点…いい生活リズムが送れているようです！このまま続けられるといいですね。

15～11点…まずまずの生活リズム。あと少し工夫してみましょう！

10点以下…まだ夏休みモードみたいですね。いきなり全ての生活リズムを切り替えるのは大変かもしれませんが、今から1つずつ改善していきましょう！

睡眠の“寝だめ”はできないと言われて  
います。休日でもできるだけ平日と同じ時  
間に起きるようにするといいいですよ。

また、朝起きて日光を浴びると、体内  
時計のリズムをリセットすることができます。  
私たちの体内時計は約25時間と言  
われており、地球の自転周期の24時間と  
ズレています。このズレを日光を浴びる  
ことでリセットしないと、だんだん1日  
24時間の周期に体が適応できなくなっ  
てしまうのです。



アイスや冷たいジュースなど、冷えた  
ものが食べなくなる季節ですが、冷たい  
ものを食べすぎると胃腸の働きが弱ま  
り、食べ物を消化・吸収する機能が低下  
してしまいます。その結果、胃もたれや  
腹痛などを起こしたり、食欲が無くなっ  
てしまうこともあります。

5月に、学校保健委員会でタンパク質  
の大切さについてお話を聞きましたね。  
活動のエネルギーになるタンパク質を意  
識して摂るようにしましょう！

# 9月9日は“救急の日”です



9月9日は、語呂合わせで救急の日。救急救命医療についての理解を深める目的で設定されました。救急車を呼んだ経験がある人は少ないかもしれませんが、いつ、どこで救急車が必要な場面が来るかわかりません。救急車を呼ぶときの手順とポイントを知っておきましょう。

## ① 119 番通報をする

救急車を呼ぶべきかどうか迷うときは、愛知県救急医療情報センターに電話で相談することもできます。豊田市の場合は **0565-34-1133** です。

## ② 「火事ですか？救急ですか？」

救急車を呼ぶ場合は救急です、と答えます。もちろん、火事の通報の場合は火事と答えましょう。

## ③ 「住所はどこですか？」

救急車に来てほしい住所を伝えます。自宅以外の場所で、今いる住所が分からなければ、近くの大きな建物や交差点の名前など、目印になりそうなものを伝えましょう。

## ④ 「どうしましたか？」

最初に、誰が、どのようにして、どうなったかを簡潔に伝えます（例：父親が、胸が痛いと言って倒れました）。また、分かる範囲で意識や呼吸があるかどうかを伝えましょう。

## ⑤ 「おいくつの方ですか？」

具合が悪い人の年齢を伝えます。分からない場合は、「50 代」のように大まかで大丈夫です。その他に、詳しい状況や持病などを聞かれることもあります。

## ⑥ 「あなたの名前と連絡先を教えてください」

通報者であるあなたの名前と、連絡が取れる連絡先を伝えます。場所が不明なときなどに、電話がかかってくる場合があります。

# 119番

## 救急車を呼ぶときのポイント

### ★ 具合が悪い人の近くで電話をかける

今、どのような様子かを聞かれたときに答えられるよう、119 番通報をするときは具合が悪い人の近くでかけましょう。

### ★ 安全を確保する

具合が悪くなるのは家の中だけとは限りません。具合が悪くなった人、通報する人、どちらも安全が確保できる場所から通報をするようにしましょう。

### ★ 救急車が来るまでの間、命を繋ぐ行動をする

救急車が到着するまでには、平均で約9分かかります。AED や胸骨圧迫（心臓マッサージ）など、救急隊に引き継ぐ前の行動によって命が助かるかどうかの大きな分かれ目になります。

実際にあった例として、「蚊に刺されて救急車を呼んだ」「日焼けした足がヒリヒリして救急車を呼んだ」などという場合もあったそうです。もちろん緊急事態には迷わず救急車を呼ぶことが大切ですが、本当に必要な人のところに救急車が行けるように、「これは救急車を呼ぶべきかな？」と、一人一人が考えられるといいですね。

