

ほけんだより



旭中

体調チェックをしましょう！

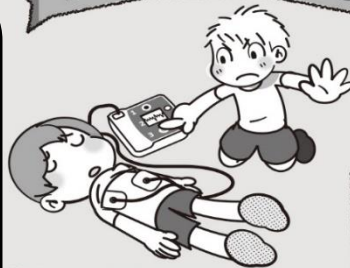
毎朝、起きた時に体温を測いましょう。「体温表」に記入して毎日体調管理をしてください。

朝、37.0 度以上体温がある場合は、家で様子をみましょう。必要に応じて病院での受診をお願いします。熱が 37.0 度以上でなくても、のどが痛い、頭が痛い、おなかが痛い、気持ちが悪、だるい等、体に違和感があるときは、自宅で静養するか、病院へ行って医師の診察を受けましょう。

AED 使えますか？ 9月9日は救急の日！！

AEDで命を守る

学校の AED は、体育館 2 階玄関に設置しています。扉を開けると、大きな音が鳴りますが、扉を閉めれば音はなくなります。緊急事態が起きたことを知らせるブザーとなっています。



どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？

- 学校の中は、体育館 2 階玄関。
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るのもの）。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1 枚は胸の右上、もう 1 枚は胸の左下に。
- ③ AED が電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
↓
2 分毎に、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の 2 種類があります。

動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい（ウォーミングアップとして）

静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい（クールダウンとして）

よく眠れますか？

寝苦しい日が続いています。睡眠は体を休め、免疫力を高めるためにとても重要です。自分なりの工夫で質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

寝る前・寝るときの生活ポイント

①寝る60分前までに入浴し、体温を下げる

体温には深部体温（脳の体温：日中高く、夜低い）と、皮膚体温（手足の温度：日中低く、夜高い）の2種類があり、これらの差が縮まると眠くなります。ここで有効なのが「入浴」です。

寝る直前に入浴は体温を上げ、眠気を後退させてしまうので、1時間前くらいに入るのが効果的です。深部体温は「上がった分だけ下がろうとする」性質があるので、入浴で深部体温を意図的に上げれば、入眠時に必要な深部体温の下降が大きくなり、熟睡につながります。

②寝る前に電子機器類の光（ブルーライト）を浴びない

スマートフォンなどの光を寝る前に浴びると… → 眠りホルモンであるメラトニンが減少する→ 寝つけなくなる→ 深いノンレム睡眠が出ない→ レム睡眠が短くなり記憶の定着が起こらない→ 睡眠の量も質も減少する、という悪循環が起こります。



見ていると「楽しい」「むかつく」などの感情が入ったり、「知りたい」という探究心からかえって集中力が高まったりして、目が覚めてしまい寝つけなくなります。

③平日も休日も、同じ時間に寝て起きる

平日の睡眠不足を解消しようと、休日に寝だめ（平日より2時間以上多く寝る）をしたり、夜更かしをして遅く起きたりしていませんか？人は**起きた時間で、眠くなる時間が決まる**生物です。遅い起床は、睡眠リズムをくるわせます。毎日同じ時間に寝起きするのが理想です。



睡眠の5つの役割

①脳と身体の休息 深いノンレム睡眠の時間を確保できれば、その後の睡眠リズムも整います。

② 記憶の整理と定着 睡眠により記憶の定着を行います。

③ ホルモンバランスの調整

睡眠をとることで、レプチン（ダイエットホルモン）が脳内にでてきます。また、深い眠りのノンレム睡眠の時に、成長ホルモンが出ます。成長ホルモンは成長させるだけのホルモンではなく、傷ついた細胞の修正を行います。

④免疫力を高める 睡眠中に免疫細胞の働きが活発になり、病原体への抵抗力を高めます。

⑤脳の老廃物の除去 睡眠中、脳内のストレスホルモンを老廃物として処理します。認知症予防にも、睡眠は大切です。