

# ほけんだより



城山中学校  
保健室  
R7.9月

城中は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

9月中旬になり、朝晩少しずつ過ごしやすくなってきましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。気温差が大きくなると、体調を崩しやすいので注意が必要です。この残暑を乗り切るポイントとしては、『こまめな水分補給』・『バランスの取れた食事で免疫力をアップ』・『十分な睡眠をとること』で、体調を管理していきましょう！そして、まだ汗をかくことも多いので、学校に汗ふきタオルやハンカチを持ってくるようにしましょう。



## 朝食を食べないと、なぜいけないの？

### 脳がしっかり働かない

睡眠中にエネルギー源であるブドウ糖が不足するため、朝食で補給することが脳の覚醒と活動の開始に不可欠です。ブドウ糖が脳に十分に行き渡ることによって、集中力や記憶力が高まります。



### 生活リズムを乱し、低体温に

朝食をとることで、体内時計がリセットされます。朝食を抜くと、このリズムが乱れ、自律神経のバランスが崩れやすくなります。また、体温が上がりにくく、午前中の活動性が低くなります。



### 便秘になりやすい



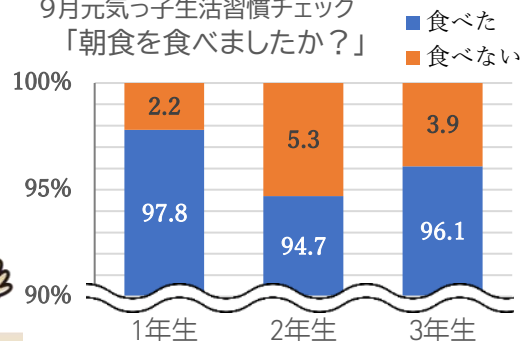
朝起きて飲食物が胃の中に入ると、胃・大腸反射が起こり、胃腸のぜん動運動が活発になります。

9月半ばとなり、生徒たちもずいぶん学校生活のリズムに戻ってきているようです。

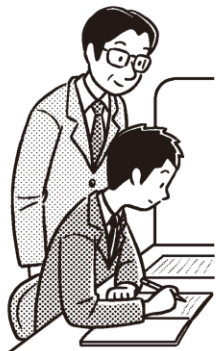
先日行った生活習慣チェックでも、朝食を食べずに登校している生徒が各学年数人ずついることが分かりました。中学生の1日の活動量や成長期であることを考えると朝食は必要不可欠です。きちんと食べて、頭も体もしっかり目覚めさせてあげましょう！



9月元気っ子生活習慣チェック  
「朝食を食べましたか？」



## 体内時計を乱さない食事方法



「夜の光」や「遅い時間の食事」が、体内時計を遅らせていることもわかってきました。部活動や塾で帰宅が遅い場合は、軽めの食事を2回に分けてとる「分食」や、おにぎりなどを「間食」にしてエネルギーを補給し、夜は腹八分目の食事にするなどの工夫で、体内時計を乱さずに食事をとることができます。

## 9月の保健目標 : 応急手当の方法を理解しよう



城山中のAEDは  
体育館玄関入って  
正面にあります！



### 重要! AEDの使い方

**心** 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、  
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を  
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED  
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結  
果が出ています。AEDの使い方を覚えておきましょう。

- ① 電源を入れる  
(ふたを開けただけで  
電源が入るものもあります)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 心電図の解析を待つ  
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- ④ 電気ショック
  - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し  
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。  
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
  - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す  
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



AEDは、突然の心停止の際に、心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器です。  
使い方は音声ガイドにしたがって操作するので、中学生はもちろん、小学生からお年寄りまで、だれで  
も操作できるようになっています。緊急時に備えて、AEDの場所を確認しておきましょう。

## 薬物乱用防止教室

7月17日(木)に全校生を対象に『薬物乱用防止教室』を行いました。  
本校学校薬剤師の野山繁紀先生を講師に迎え、体育館で講演を聞きました。

薬物乱用の危険性はもちろん、今はその危険な薬物が意外と身近にあるということ、市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）の危険性について話してくださいました。

生徒一人一人が自分のこととして考え、薬物乱用の誘いを断る強い意志を持つことができました。



進行は生活安全  
委員会の3年生

