

保健だより

令和元年9月17日発行
大島高校 保健室

体育祭が終わり、体調を崩している人が多いようです。

9月に入っても暑さが続き、室内外の気温差で体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大切。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間(15~20分程度)の昼寝も効果的です。早く体調を整えて学習モードに切り替えましょう。



大島高校の AED 設置場所

- ・保健室 ・武道館下
- ・上部グラウンド ・学寮食堂

※どのように設置されているか確認をしてみましょう

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは...

体がだるい、食欲不振、おなかの調子が悪い、ぼーっとする、やる気が出ない

暑さ	温度差	体の冷え	ストレス
暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。	冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。	冷たいものを食べたり飲んでいると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。	ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

夏バテ意味か? と思ったら自律神経をセルフケア

- 冷房の設定温度に注意(冷やしすぎない)
- 水分補給は常温の飲み物にする
- 冷たいものを食べすぎない
- ストレスを溜めこまない

【応急手当の基本：RICE】

安静にする(Rest) 冷やす(Icing)

圧迫する(Compression) 心臓より高く挙げる(Elevation)



毎年9月10日から9月16日は自殺予防週間でした
ひとりで悩まないで ～一人ひとり大切ないのち～

鹿児島県では、自死によって毎年約300人ももの尊い命が失われており、この数は本県の交通事故死亡者数の約3倍にあたります。この機会に、身近な社会問題である自殺の問題について、私たち一人ひとりに出来ることを考えてみませんか。

【自殺に関する基本認識(自殺総合対策大綱より)】

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている

【私たちにできること】

- 気づく(サインに気をつけましょう)
- 話に耳を傾ける「傾聴」
- つなぐ(専門相談窓口にご相談しましょう)
- 見守り・支える

【もし、あなたが悩み事を抱えていたら...】

一人で悩まず、信頼できる誰かに相談してください。話すうちに心が軽くなったり、解決の糸口が見えてくることもあります。身近な人に話づらい時は、あなたを支える相談窓口も多数あります。(相談窓口一覧は保健室前に掲示してあります) どんな些細なことでもかまいません。まずは話を聞かせてください。

カウンセリングの紹介

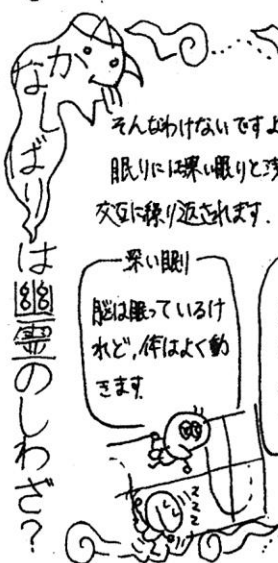
- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室に相談してください
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生 先生	9月27日(金), 10月23日(水) 10月29日(火), 11月6日(水)

時間: 13:30~16:30
相談場所: 大島高校 教育相談室(管理棟4階)

ほけんたより9月

担当：1-1 最上, 大茂 1-2 恵, 寿 1-6 中村



そんなわけないですね。
眠りには深い眠りと浅い眠りがあって、交互に繰り返されます。

深い眠り
脳は眠っているけれど、体はよく動きます。

浅い眠り
脳は活動しているのを見ます。でも体は動かさず力が抜けています。

かなしばりは、「深い眠り」の時に即噴めた状態に近くなると思えます。脳は起きているのに体が動かさなくて動かせません。人が来、かって来た時、起きるのには、体を動かさなくて不安になった脳が見せる。夢のようなどとも言われます。

不規則な生活や睡眠不足で起こしやすいので、絶対なりたくない人は規則正しい生活を。

消火器の使い方 ポイントは3つ!

天ぷら油から火が出た! こんなとき、素早い初期消火が大切です。家族の命や家を守るため、消火器の使い方を確認しましょう。

② 12Lを火元に向けず。

焼えているものをしっかり見て!



① 床において黄色いピン(安全栓)を引き抜きます。

またピンは握らない!



③ レバーを強く握り、ほうきで掃くようにノズルを動かします。

薬剤がでるのは20秒間で最初の10秒が勝負!



防災訓練に積極的に参加して、消火器を使う練習をしましょう!

救命処置は 迷わず ためらわず

<胸骨圧迫をしよう>
胸骨圧迫とは、心臓のポンプの役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

心停止を続けるのは危険です

<AEDを便おう>
突然の心停止では、心室細動と言った、心臓が細かくブルブルする状態になることが多いです。

・突然倒れた時
・反応がない時
・普段の呼吸と違う時

AEDは、電気ショックを与えて心臓の正常な動きに戻します。始めるのが早いほど救命率は上がります!



ストレスホルモンって、何だろう?

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。

コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに

ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。

ハザードマップで何がわかる?

「ハザードマップ、って知っていいかな? どんな情報が載っているの?」

① 家のまわりの災害リスク
洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土の崩れの危険がある場所がわかる

② 避難するルート
危険な場所のかわりに、安全に避難する道順を考えておける。

③ 通行止めになるかもしれない道
避難時に「通水しない」を防ぐ

いざというとき見るとは遅い。災害が起きる前に、おうちの人としっかり確認しておきましょう。