

# スマイル



夏休みが終わりもうすぐ1ヶ月。だんだんとずずしくなって、過ごしやすい日が増えてきましたね。

季節の変わり目は、体調を崩す人が増える時期でもあります。夏休みから生活のリズムが乱れたままの人、夜型の生活が続いている人は、今すぐ生活を見直しましょう。

バラバラの時刻に寝たり起きたりする生活を送ると…

- 「寝たいのに眠れない」「起きたいときに起きられない」体になる
- 活動しないといけない時に「眠い」「だるい」「集中できない」という状態になる



▼寝る時刻と起きる時刻のずれは…

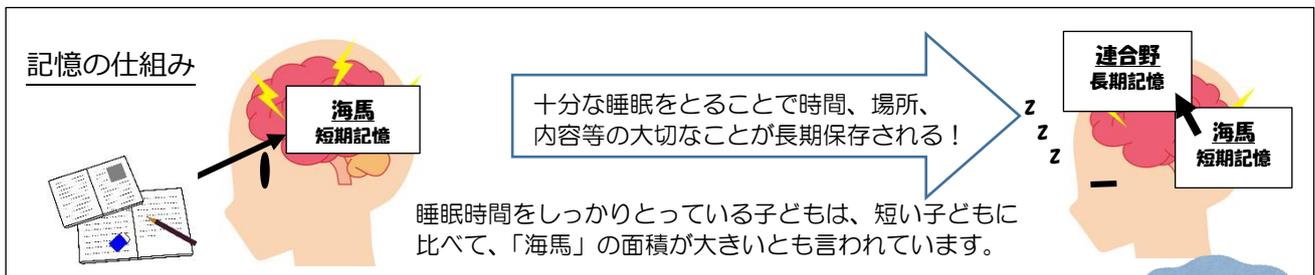
## ◎免疫機能の低下にもつながる

研究からも生活リズムが乱れると免疫力が低下することが明らかになっています。感染予防が大切な時期だからこそ睡眠を大切にしましょう。



## ◎学力と関係が

研究によると、学校のある日とない日で、寝る時刻、起きる時刻がずれると、睡眠習慣が悪化して、記憶をつかさどる海馬の働きが低下し、学力も下がる傾向があるそうです。



## ◎睡眠不足が感情にも影響する…!?

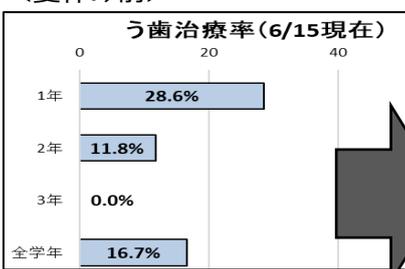
睡眠不足は人生の良い出来事よりも悪い出来事が2倍も多く記憶されます。  
→ 気分が落ち込むような記憶が作られてしまう可能性がある



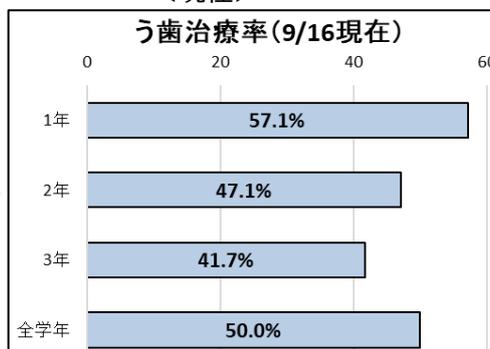
【学校がある日と休日のリズムが崩れないようにすること】と  
【睡眠時間（目安：8時間）】を意識した生活を送りましょう。

## 【歯の治療進んでいます】

<夏休み前>



<現在>



保健室からのお知らせ  
夏休み中にむし歯・視力などの治療が終わった人は必ず保健室に治療完了の報告をしてください。まだの人は急いで治療を終わらせましょう!



裏もあります



夏休みに部活動の代表者が医師から救急法を学びました。“目の前で倒れている人がいたら”迷いなく動けるように、意識を高めることが大切です。



**救急法講習会 参加者の感想(抜粋)** 1分1秒が命を左右します。  
 「倒れてからの10分が重要だと学んだ。」 AEDの場所を確認しておこう！  
 「心臓マッサージをするときの速度は早すぎたはいけない、AEDを使うときはアナウンスをしっかりと聞かないといけないと学んだ。」

覚えておこう いざというときの  
**コール&プッシュ**

**もし倒れている人を発見したら**

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ\*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

**コール 119番通報とAED要請**

倒れている人の反応がなければ **コール**

**やるべきことは?**

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

※一般社団法人 日本循環器学会

**プッシュ 胸骨圧迫**

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

**「普段通りの呼吸」の確かめ方は?**

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

**どうやってやるの?**

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

**胸骨圧迫のポイント**

|              |                                  |
|--------------|----------------------------------|
| <b>強</b> <   | 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように |
| <b>速</b> <   | 1分間に100~120回のテンポで                |
| <b>絶え間なく</b> | なるべく中断しないように                     |

**プッシュ AED**

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

**AEDってなにをするもの?**

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

**どうやって使うの?**

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。

**電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合**

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

AEDが到着するまで

AEDが到着したら