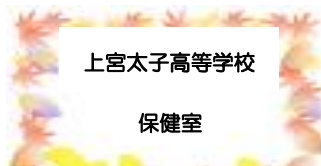


Health Care News



ストレスチェックをしてみよう



2学期が始まりました。すぼかるふえすも無事に終わり、朝晩の暑さもやわらいできましたね。これからの季節は日中との温度差で体調を崩す人が増えてきます。空調の設定や服装に気を付けましょう。

また、短い夏休みでしたがゆっくり休むことができたでしょうか？忙しい日々の中でも、意識的に生活リズムを整えることで風邪をひきにくくし、疲れにくい身体にすることができますよ。



まずは生活リズムから・・・



みなさん、「早寝」「早起き」「朝ご飯」はできていますか？睡眠不足が続くと朝も食欲が出ない等、心身に様々な悪い影響が出ます。睡眠は生活リズムの要なのです。

身体への影響・・・【免疫力が低下し、風邪などの病気にかかりやすくなる】・【血液中のホルモン作用で太りやすくなる】・【肌荒れや便秘の原因になる】・【認知機能や記憶力の低下につながる】 等

心への影響・・・【イライラする】・【キレやすくなる】・【不安になる】 等

いい睡眠の 量 質 リズム

※アメリカ国立睡眠財団による公表データによると・・・

【量】

小学生（6～13歳）9～11時間
中学生・高校生（14～17歳）8～10時間
 自分にとって、ちょうどいい睡眠時間というものがあります。みなさんは自分に合った睡眠時間をとれていますか？少しの寝不足も積み重なると疲れとなって出てきますよ。

【質】

熟眠感や熟睡感といわれるようなしっかりと睡眠が取れた感覚はありますか？
 実際の生活リズムと体内時計との間に、ズレが生じている状態ではいくら長い時間寝てもスッキリしないことがあります。

【リズム】

一般的に夜10時頃から2時頃が睡眠のゴールデンタイムと言われています。この時間帯に睡眠が取れていると、より質の良い睡眠になります。



寝る前のスマホは、睡眠の質を下げます。睡眠時間を決めて、早めに入浴を済ませ心と身体の調子を整えましょう。

【1学期に実施した健康診断の結果、病院受診をすすめられた人へ】

病院受診はできましたか？今年はコロナ禍で、受診の予定がたてにくいという人もいます。継続的な治療や通院が必要になる場合もありますので、なるべく早めに病院を受診するようにしてください。受診をした人は、各受診報告書に記入してもらい保健室へ提出してください。

- 朝、起きることがつらい
- なかなか眠れないことがよくある
- 眠りが浅いと感じる
- 手や脇などに汗をかきやすい
- 風邪をひきやすい、体調を崩しやすい
- 食欲がないことがよくある
- 疲れがとれない
- ちょっとしたことでも疲れやすい
- 小さな物音や、細かいことがとても気になる
- 肩や首や凝っている、頭が重い
- 胃腸の調子が崩れやすい
- 人と会うのが苦痛
- 理由もなく不安になることがある
- いつもなにかに追われている気がする
- 愚痴が多い
- 異性に関心が持てない
- 理由もなく落ち着かないことがある
- 些細なことで落ち込みやすい
- 無駄なことばかり考えてしまう
- 何をしても楽しいと思えない
- 周りの人からどう思われているか気になる
- 何もかもやめてしまいたくなる
- よくイライラする
- 夢見が悪い



0～5個	ストレスは、ほぼ無いようです (^_^)v。上手に解消できているようですね。
6～10個	ややストレスは感じているようですが、日常生活に大きな支障や問題は無いと思われます。今後も自分にあったストレス解消法で予防しましょう。
11～15個	ストレスが溜まっているかもしれません。休息をとる等、ストレス解消をこころがけましょう。
16個以上	かなりストレスが溜まっている可能性があります。自分で対処することが難しい場合は、だれかに相談するという方法もあります。保健室やスクールカウンセラーの先生でもかまいませんよ。



9月9日は救急の日！！

学校のAEDがどこに設置されているか、みなさんは知っていますか？



学校内では、全部で 2 個設置されています。

設置場所は、下足室と体育館です。緊急時に遭遇した場合、近くにいるあなたに「AED取ってきて！！」と、お願いするかもしれません。設置場所を覚えておいてください。また、よく利用する施設や通学で使う駅などでも、AEDの設置場所を見て覚えておくといざという時に役に立ちますよ。※AEDは、誰でもわかりやすく使えるようになっています。

周囲の安全 → 意識の確認 → 119番要請、AED要請 → 気道確保 → 胸骨圧迫 → AEDのパッドを装着 → 測定開始、離れる → 電気ショック

