

ほけんだよい9月



高崎商業高校
保健室
R6.9.2



2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？

夏休み中に生活のリズムが崩れてしまい、「夏バテ気味で学校に行くのが面倒だな～」なんて人もいるのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。

「睡眠と食事」をしっかりととり、夏休みモードから学校モードへ切り替えて生活リズムを整えていきましょう！



9月3日は「秋の睡眠の日」！秋の睡眠健康週間が始まります！

日本人の睡眠時間の平均は、OECD（経済協力開発機構）の調査によると2021年の調査では、6時間43分でした。OECD加盟国の平均睡眠時間は8時間25分ですので、日本の平均睡眠時間と比べると、その差は1時間42分もあります。

また、最低睡眠時間として推奨される睡眠時間7時間を超える人は全体の40%に留まりました。適切な睡眠をとらないと、肥満、糖尿病、高血圧といった生活習慣病をはじめ、精神疾患、感染症やがん、認知症の発症リスクも高まります。

厚生労働省では、良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防などについて、「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」が作られました。

<健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～>

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



結核予防週間『いまも1日平均28人が結核と診断されています。』

9月24日から30日は結核予防週間です。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。

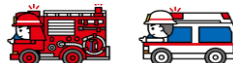
2週間以上、咳やたんが続くときは結核を疑い、医療機関を受診しましょう。

結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友達への感染の拡大を防ぐためにも重要です。

結核は、きちんと薬を飲めば治ります。



9月9日は「救急の日」



9月9日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、AEDの使い方について考えてみましょう。

AEDについて

「自動体外式除細動器」のことで、心肺停止の可能性がある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは音声ガイドの従って操作します。

電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます



AEDを用いた救命手順

① 意識の確認

肩のあたりを叩きながら呼びかける



② 助けを呼ぶ

大きな声で周囲に助けを呼ぶ



③ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て普段通り動いているか確認する



④ 胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回

救急隊に引き継ぐまで繰り返す



⑤ AEDの使用

- ・電源を入れ音声ガイドに従う
- ・電極パッドを左胸上部と左胸下部に貼る



⑥ 電気ショックを実行

『ショックが必要です』の音声ガイダンスが流れたら傷病者から離れショックを実行する

