



令和4年 8月31日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

楽しみにしていた夏休みもあっという間に終わり一週間が過ぎました。体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人はいませんか？自分の生活習慣を思い出してください。

「学校モード」への切り替えには、3ステップが大事。①夜更かしせずに早めに寝ること、②朝起きたら太陽を浴びること、③朝ご飯をしっかりと食べることです。さっそく実践してみましょう。

## 9月の保健目標：生活習慣を確立しよう



### 医療機関の受診はお済みですか？

夏休み中に医療機関を受診した人は「受診報告書」を保健室へ提出してください。また、報告書をなくしてしまったという人は、保健室へ相談に来てください。

## 新学期も気をつけよう！

基本的な  
新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗い・消毒とマスクの着用
- ②換気
- ③密集・密接・密閉といった「3密」を避ける、  
身体的距離の確保



●本校でも感染者や濃厚接触者が増えてきています。自身の感染症対策をもう一度見直してみよう！



夏休みに、先生方でBLS（一次救命処置）講習会を行いました。講師は、実際に医療現場で活躍されている看護師さんです。救急車を要請し到着するまでに、平均 8.6 分かかるそうです。救急車が到着するまで何もしなかった場合、命が助かる可能性は 10 分後には 10%以下になってしまうとのこと。だからこそ、1分でも1秒でも早く通報し、救急処置を行うことが大切です。

私たち一般市民救助者が、早期に一次救命処置（心肺蘇生とAED使用）を行い、救急隊につなぐ、そして医療機関で必要な処置（二次救命処置）を受ける、このような「救命の連鎖」が命を守るためには必要です。もしもの時にためらわず、勇気ある行動がとれるようになりたいですね。

**9月のカウンセラー来校日 7日（水） 21日（水）**

※年間予定で入っていた14日は10月に変更になりました。

●希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください。

（教室にある QR コードから申し込みます）。または保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

# 睡眠について考えよう！

## ☆睡眠による身体への悪影響

- ①日中眠くなる
- ②イライラなどの感情のコントロールができない
- ③免疫力の低下
- ④肥満などの生活習慣病をまねく
- ⑤記憶・学習・洞察力・ひらめきなど学業への影響
- ⑥運動パフォーマンスの低下

など



## ☆睡眠のメカニズム

体温は日中が高く、夕方にかけて低くなっていきます。睡眠は体温が下降することで起こりやすくなるため、体温をスムーズに下降させることが入眠のポイントになります。

## ☆よい睡眠のために

### ①眠る前からリラックスを心がける

リラックス状態だと手足が温かくなり、そこから身体の熱が外に出やすくなって体温を下げる。

### ②寝る前には激しい運動はせず、熱いお風呂には入らない

体温の上げすぎは逆効果になる。

### ③ゲームやスマホをしない

ブルーライトが脳を興奮させたり、身体のリズムをずらしたりするため寝付きが悪くなる。

## 睡眠のリズムを整えるためのポイント

- ①毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びよう
- ②太陽の光が入る明るい場所で食事をしよう
- ③休日も普段と同じ時間に起きよう  
(難しい場合は平日との差を2時間以内にとどめる)
- ④昼間眠いときは15時までに20分以内の短い昼寝をしよう
- ⑤夜遅くの食事は避けよう  
(肥満の原因にもなり、リズムの夜型化を促進する)

