

ほけんだより



令和7年9月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

夏休みが明けて、1週間が経ちました。「学校に登校する」生活リズムは、取り戻せましたか？
さっそく明日から、期末試験が始まります。まずはすべてのテストを受けることができるよう、体調管理を徹底しましょう。夏休みの間に睡眠時間が不規則になってしまった人は、特に今回のほけんだよりをしっかり読んでください。9月を乗り切れれば、秋休みが待っていますよ～。



○質の良い睡眠がとれていますか？

睡眠の不足や質の悪化は、日中の眠気、イライラなどの感情コントロール、免疫力の低下や肥満などに繋がります。また、記憶、学習、ひらめきなどの学業や、運動パフォーマンスとも関係します。睡眠の質を向上したい人は、次のチェックリストに、取り組んでみましょう。

- ①既にできている項目には（○）をつけます。
- ②出来ていないが、頑張れそうなものには（△）をつけます。
- ③頑張ってもできそうにない項目には（×）をつけます。
- ④△の中から1つ項目を選び、目標とします。
- ⑤選んだ項目が改善できたら、また次の目標を△から1つ選びましょう。

- 1.（ ） 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
- 2.（ ） 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる
- 3.（ ） 朝食を毎日食べる
- 4.（ ） 20分以上の昼寝をしない
- 5.（ ） 寝る前にカフェイン(コーヒー、エナジードリンクなど)をとらない
- 6.（ ） 夕食後に夜食を食べない
- 7.（ ） ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 8.（ ） 午後0時までにベッド(布団)に入る
- 9.（ ） 寝る前は、リラックスした気持ちになっている
- 10.（ ） 休日と平日の起きる時間の差が2時間未満



*根気よく続けることが、一番大切なことです。

○救急車ってどうやって呼ぶの？

9月9日は「救急の日」です。「倒れている人がいる。」「交通事故が起きた。」「どうしよう…」
まずやることは、「誰か来てください!!」と周りの人に助けをもとめることです。一人の力では限界があります。勇気を出して大声で呼びかけましょう。

◎救急車を呼ぶ方法

救急車を呼びたいときは、119番に電話をかけます。救急車が必要だと伝えれば、1つずつ質問をしてくれます。落ち着いて答えましょう。



- ①「119番」に電話をかけます。
- ②「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急」と伝えましょう。
- ③救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ④具合が悪い方の症状を伝えます。(誰が、どのような状態か、意識や呼吸の有無など)
※必要があれば、心肺蘇生法のやり方や止血の方法を教えてください。
- ⑤具合が悪い方の年齢を伝えます。分からなければおおよその年齢を伝えます。
- ⑥通報者(自分)の名前と電話番号を伝えます。

救急車到着するまで、約10分かかると言われています。その間、具合が悪い方のそばから離れず様子を見続けましょう。人手がある場合は、記録をとりましょう(時間、症状、変化など)。場所が分かる場合は、具合が悪い方の保険証やお薬手帳、普段飲んでいる薬を準備しましょう。

◎これは救急車を呼ぶべき？と迷ったら… #7119

救急車を呼ぶべきか迷うときは「#7119」に電話をかけましょう。急な病気やケガをしたとき、救急車を呼ぶべきか、今すぐに病院に行くべきか、判断に迷ったときに電話で相談ができます。
電話相談には、看護師等の資格を持つ相談員が対応してくれます。緊急性が高い場合には、119番に電話を転送するなどして、救急車の要請を支援してくれます(一部の地域では未実施)。

そのほか、診察が可能な医療機関の電話番号の紹介や、症状に応じた応急手当の方法のアドバイスをしてくれます。



学校に設置されているAEDの場所を覚えておこう

多目的ホールの前 ・ 事務室の前

定時制保健室と全日制職員室の間の通路