



初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

2学期が始まり少しずつ生活リズムが戻ってきましたでしょうか。生活リズムが乱れると体調が悪くなりやすくなります。意識的に自分にあったリズムを取り戻しましょう。今月は文化祭があります。まだまだ暑い日が続きますので熱中症やケガに気を付けて楽しい時間を過ごしてください。

～睡眠から生活リズムを整えましょう～

睡眠には3つの役割があります

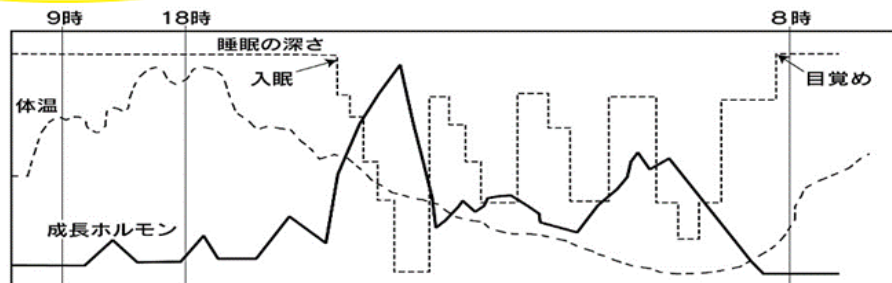
- ・疲労回復・体の成長
- ・脳のメンテナンス

睡眠不足では処理速度（思考のスピード）が遅くなり不適切な処理（誤解や思い違い）を行ったりする危険があります。

・記憶

脳と体が学習したことは睡眠中に記憶されます。深い睡眠をとることで嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないようにもします。

睡眠の大切さ



睡眠は疲労の回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、1日の体温の変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから1時間くらいたったころが一番眠りが深くなり、体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。

脳と体を休める睡眠



～9月9日は救急の日～

本校のAED設置場所
☆覚えておきましょう☆



・保健室 ・事務室前

～AEDを使えばたくさんの命が救えます～

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。

通報しただけで何もせずにいたのでは救えるのは通報したうちの7%（※1）。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を利用すれば、50%（※2）まで高まります。

※1※2：日本AED財団 HP

AED（自動体外式除細動器）の使い方

電源を入れる



AEDを傷病者の頭の近くに置き、電源を入れます（ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります）。

パッドを貼る



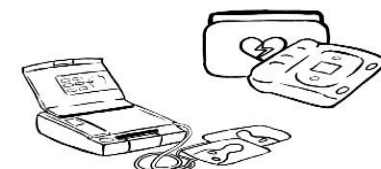
傷病者の衣服を開き、2枚の電極パッドを皮膚にしっかり密着させます。1枚目は胸の右上、もう1枚は胸の左下側に貼ります。

心電図の解析

電源パッドが皮膚にしっかり貼られると、自動的に心電図の解析を始めます。「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れたら、ボタンは押さずに胸骨圧迫を再開します。



機種によって使用法が多少異なるので、音声指示に従います。



パッドを貼るときの注意点

- ・汗やプールの水などでぬれているときは拭きとります
- ・ペースメーカーが埋め込まれているときは、胸の出っ張りを避けて貼ります
- ・貼る位置に貼り薬が貼られているときは、はがして拭きとります
- ・胸毛が多い場合はパッドで毛を取り、新しいパッドを使用します

ボタンを押し、除細動



「傷病者から離れてください」という音声メッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。