

保健だより



令和6年8月27日
南佐渡中学校 保健室

昨年に続き、今年も全国各地で記録的な暑さとなり、まさに「猛暑」「酷暑」という言葉がぴったりな、2024年の夏でした。熱中症に関連した報道を見かける日も多く、他人事とは考えられません。

暑い日は9月になっても続きます。それぞれの熱中症対策で自分の身体を大切に、夏を元気に乗り越えましょう。



生活見直し週間（9月2日～6日）が始まります！



9月に入ると、第2回となる生活見直し週間が始まります。

夏休みが終わってからの大きな行事・活動としては、体育祭や第二考査、駅伝大会が控えており、盛りだくさんな一か月です。暑さはいつもより疲労が溜まりやすくなります。すべてを全力に取り組むためにも、夏休み後の生活を整えていきましょう。

今回は、睡眠の大切さと、メディアとの関係をお伝えします。睡眠時間・メディアルールを設定するときの参考にしてください。

睡眠時間が短いと…

- 休養が取れず、日中の眠気が起こる。
- やる気、集中力の低下がある。
- 記憶の定着が不十分になり、学習したことも忘れやすくなる。
- 身体の抵抗力が下がる。
(体調を崩しやすい。)



特に、中学生の時期は、活発に身体の中で骨や筋肉をつくり、強くする、成長に大切な活動が起こっています。これは、眠っている時間を使って行われています。

ホルモンバランスも崩れやすい年代で、睡眠の影響を大きく受けます。睡眠は、勉強面でも、身体的にも深く関わっていることが分かりますね。

睡眠前のメディアはなぜ良くない？

液晶画面の光「ブルーライト」のせい！
ブルーライトは太陽光にも存在します。

つまり、ブルーライトを寝る前に浴びてしまうと、脳が「昼間」だと錯覚してしまい、身体を休める働きを妨げてしまいます。



健康に、メディアを楽しむためにも、メディアの使用は、寝る1～2時間前までにすることをすすめます！

救命救急講習会を実施しました



南佐渡消防署から講師 3 名にご来校いただき、2 年生の保健体育にて、救命救急講習会を実施しました。



実際に傷病者に見立てた上半身の人形、訓練用 AED を用いた演習をします。
冷静に、安全の確保、傷病者の意識や反応の確認をしましょう。

胸骨圧迫は、難しくはありませんが、意外と力が必要！佐渡市は通報から救急隊の到着まで平均 11 分かかるといわれています。

周りの人がいれば、胸骨圧迫は協力しながら行えるのが理想です。



心臓は自分の意思で動かすことができないので、突然止まってしまうと、一分一秒が大きく関わる、命の危険があります。日本では、年間 7 万人が、心臓突然死で亡くなっています。もしかしたらこれからの長い人生の中で、自分の近くで誰かが倒れることだって、あるかもしれません。そんな「もしも」の時、勇気をもって行動することができたら、人の命を救えるかもしれません。

医師でなくても、大人でなくても、命を救えます。救命救急の知識と技術は、これから生きていくみなさんには、ぜひ覚えてほしいと思います。



発育測定のお知らせ

春に実施した、全校の発育測定の結果をお知らせします。身長・体重の数値を、振り返ってみましょう。

		身長校内平均	体重校内平均
男子	1 年	155.5	47.5
	2 年	163.5	53.8
	3 年	166.6	52.9
女子	1 年	150.3	39.5
	2 年	156.2	48.8
	3 年	156.7	51.2



予告

夏休み明けの発育測定を実施します！

日付	対象学年・学級
8月27日	【男子】1年1組 2年1組
8月28日	【女子】1年1組 2年1組
8月29日	【男子】1年2組 2年2組
9月2日	【女子】1年2組 2年2組
9月3日	【男子】3年
9月4日	【女子】3年