



保健だより

中野区立第八中学校
9月号
平成29年9月22日

涼しい秋の風♪大切なケアは・・・

今週になって気温が下がり、秋の風を感じる季節となりました。

期末考査も終わって“ほっ”とするのもつかの間、すぐに文化発表会が待っています。歌ってのどをたくさん使ったあとは、**保湿が大切**。水分補給、うがいでのどをケアしましょう。それでもガラガラするときは夜寝るときにマスクをつけてのどを乾燥から守るといいですね。みなさんの美しい歌声を楽しみにしています♪



健康診断結果・・・どうしましたか？ 診断報告書(再配布)を受け取った人へ

本日診断報告書（ピンク or 青）を配布しました。春の健康診断で、むし歯の診断でまだ病院に行っていない人、視力がC以下でまだ病院に行っていない人を対象に配っています。早めに受診しましょう。もしも“病院に行ったのに前の紙をなくしただけ”という人は、そのことを連絡欄に記入して、保健室に提出してください。



9日(土)にネットの安心・安全な使い方についての講演会が行われましたね。みなさんの中にも、ついネットやスマホを使う時間が長くなり、夜遅くまで起きている人、家に帰るとすぐにスマホを手にとってしまう人はいませんか？それはもしかして・・・ネット依存になっているかもしれません・・・。

ネット依存度チェック

- Q1 ネットやスマホ、ゲームに夢中になっていると感じている。
- Q2 満足を得るために、使用時間を長くしなければならぬと感じている。
- Q3 使用時間を短くしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことが何回かある。
- Q4 しようやめようとしたときに、落ち込みやイライラを感じる。
- Q5 自分が予定したよりも長時間使用している。
- Q6 ネットやスマホのために、大切な人間関係、学校、部活のことをおろそかにしたことがある。
- Q7 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがある。
- Q8 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるために使用している



5つ以上当てはまる人は「依存」かもしれません。
ネットやスマホの使い方を見直してみよう！

9月の保健目標



応急手当の方法を知ろう

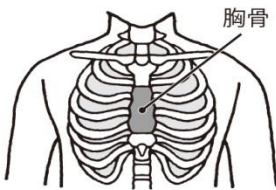
イザというときのために >>>>

きょう こつ あっ ばく
胸骨圧迫

Q & A

Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押し込まないように、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。

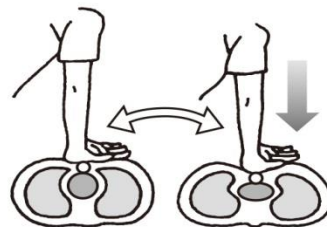


この部分で圧迫

Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。

押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約**5cm**
子どもは胸の厚さの約**1/3**

圧迫のテンポ

100~120回/分

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍！

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。



BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない！」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。

