



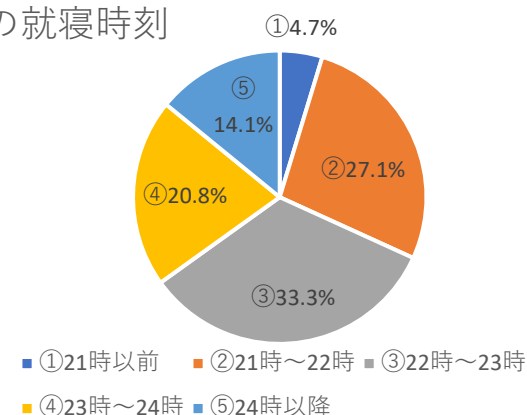
令和7年9月1日
柏市立風早中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？今年の夏も「暑さ」に関するニュースが目立ちました。この夏の最高気温は、群馬県伊勢崎市で41.8度だったそうです。まだまだ暑さは続きます。寝不足や朝食抜きは、熱中症に繋がります。体を学校モードに切り替えましょう。

睡眠足りていますか…？



平日の就寝時刻



左のグラフは、1学期の生活習慣調査の結果です。平日の就寝時刻について聞いたところ、22～24時の間に寝ている人が半数以上でした。中学生の必要睡眠時間は8～10時間。次の日6時に起きるなら、22時には寝たいところです。

9月9日は救急の日！

緊急事態はいつ起こるかわかりません。みなさんは学校のAEDの場所はわかっていますか？この機会に覚えておきましょう。

A棟入口(外側)
にあります



重要！

AEDの 使い方



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命が助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

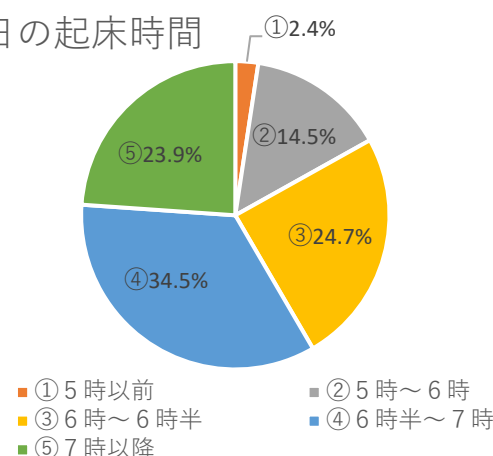
- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

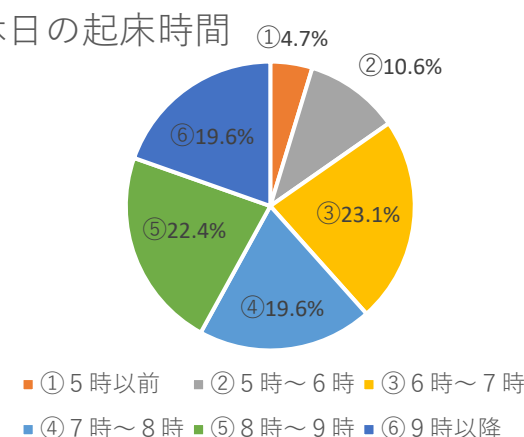
（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）



平日の起床時間



休日の起床時間



上のグラフは、平日の起床時間と休日の起床時間の結果です。睡眠で大切なのは、「起床時間を揃える」ことです。疲れて早く寝てしまっても、朝起きる時間が同じであれば生活リズムは乱れません。入眠は意志でコントロールできませんが、覚醒は意志でコントロールできるのです。まずは、自分で起床時間を決めて、生活リズムを整えていきましょう。

参考：「健」2024年6月号

9月の予定

脊柱側弯症検診

実施日：9月11日(木)

対象：中学1年生・昨年度未実施者

※すでに管理中の人は対象外です。



あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。



何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。