



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。

## 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

#### 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

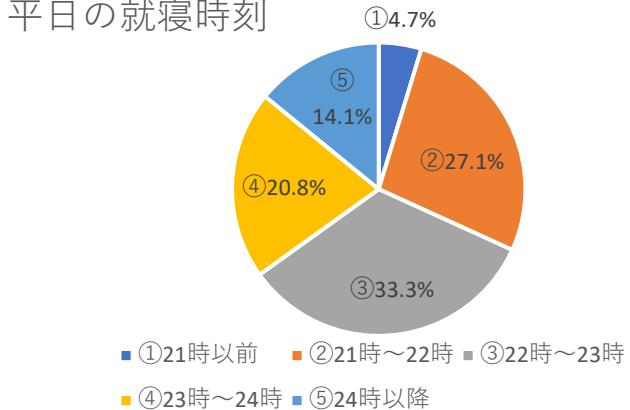
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



## 睡眠足りていますか…？

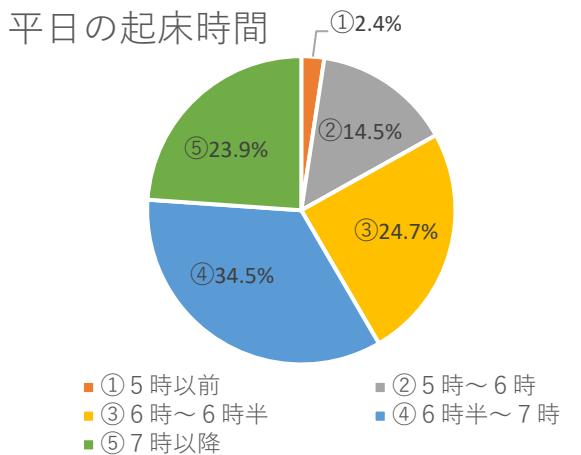


平日の就寝時刻

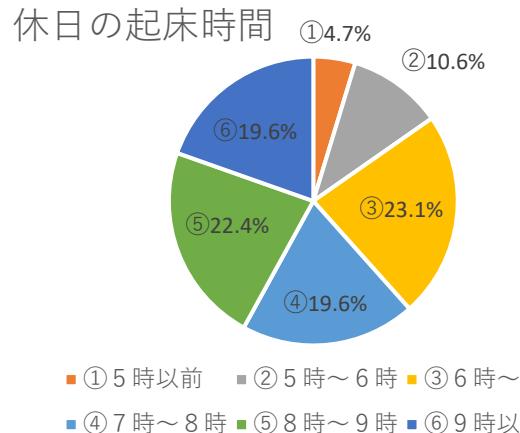


左のグラフは、1学期の生活習慣調査の結果です。平日の就寝時刻について聞いたところ、22～24時の間に寝ている人が半数以上でした。中学生の必要睡眠時間は8～10時間。次の日6時に起きるなら、22時には寝たいところです。

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

### 脊柱側わん症検診

実施日:9月11日(木)

対象:中学1年生・昨年度未実施者

※すでに管理中の人には対象外です。

