保健だより 9月

令和元（2019）年 9 月 3 日
横浜高等学校　保健室

２ 学期が始まりました。夏休みは満喫できましたか？長い休みで生活リズムが崩れてしまった人も多いと思います。早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えるよう心がけましょう。９ 月になっても暑い日があります。まだまだ油断せず水分・塩分補給をし、熱中症予防を行ってください。

睡眠しっかりとれていますか？

睡眠の役割

睡眠には大きく分けて２種類ありそれぞれに役割があります。

ノンレム睡眠

脳が休息している状態。昼間の活動で疲れた脳が溜まった老廃物を排出し、必要なものを補充して回復をはかります。また、脳や体の成長に欠かせない成長ホルモンは深いノンレム睡眠で分泌されます。

レム睡眠

体が休んでいる状態。脳は活発に活動しています。夢を見るのはレム睡眠のときです。レム睡眠時に昼間の経験や学習した事に関する記憶の整理をしていると言われています。

睡眠不足になると･･･

- イライラしやすく、衝動的になる。
- 気分が落ち込み、不安定になる。
- 自己評価が下がり、うつ・不安のリスクを高める。
- 些細なことで他人にあたったり、普段しないような言動で対人関係に失敗したりする。
- 徹夜明けはテンションが高くなるが、このハイテンションは長くは続かず、多くの場合その日のうちに疲れが出て気分も下がってしまう。

★ 睡眠時間が短いと数年後の**うつ病発症のリスクが高くなる**という研究結果が複数報告されています。心身ともに成長途中である中高生には十分な睡眠時間が必要です。

★ **14～17 歳の場合、8～10 時間の睡眠**が推奨されています。部活や塾などで睡眠時間がどうしても短くなってしまう人もいると思います。生活習慣を見直し、十分に睡眠時間を確保できるようにしましょう。

災害は忘れた頃にやってくる

５月に避難訓練を行いましたが、皆さんは実際に災害が起きたことを想定して訓練を実施できましたか？また、災害が起きたとき訓練通りに迅速に避難することはできますか？訓練で使用した避難ルートは建物の倒壊によって使用できないかもしれません。実際はパニックを起こして冷静な判断が出来ず、スムーズに避難できないかもしれません。災害はいつ起こるかわかりません。いつ災害が来ても安全に避難ができるよう、準備・心構えをしておきましょう。

災害への備え

家族との連絡方法

連絡先・集合場所の確認をしておきましょう。 171 災害用伝言ダイヤルの使用方法も確認しておいてください。

避難場所、避難ルートの確認

避難所や避難ルートを休日などを利用し、昼間と夜間にそれぞれ実際に歩いてみて確認しておきましょう。また、ハザードマップや被害想定によって自分たちの住む地域のリスクも確認しておきましょう。

非常用持ち出し袋、家庭内の備蓄品

食品や飲料の場合は賞味期限を、ラジオ等の機器は故障がないか定期的なチェックも必要です。また、消火用品・防災グッズの用意もしておきましょう。

家具の再配置・固定等

万が一倒れてきたら危ない向きではないか、避難ルートをふさいでしまわないか等、災害が起きたときに家の中で危険な所は無いか点検しましょう。

毎日通う学校、よく行く街、AED はどこにある？

突然ですが、本校内の AED がどこにあるか皆さんは覚えていますか？わからない人はぜひ、校内を歩いて確認してください。（なぜそこに設置されているのかも考えてみてくださいね！）

AED は学校以外でも駅、役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設にはほぼ設置されています。

事故や災害はいつ、誰にでも起こり得ます。自分自身はもちろん、家族、友人、恋人、先輩・後輩…一緒に歩いていたその時、という可能性もゼロではありません。万が一に備えてよく行く場所ではどこに AED が設置されているか調べておいてください。

AED の案内用図記号