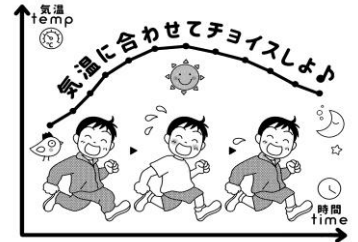




寒暖差の激しい季節となり、体調を崩している人が増えています。上着や下着で調節をしましょう。

東部中学校では、「自分でベストコンディションを作ろう」を学校保健のテーマにかけ、取組を行っています。今回は、【睡眠チェック】と【中学生のための救急蘇生講座】の様子を紹介します。



睡眠チェックの結果

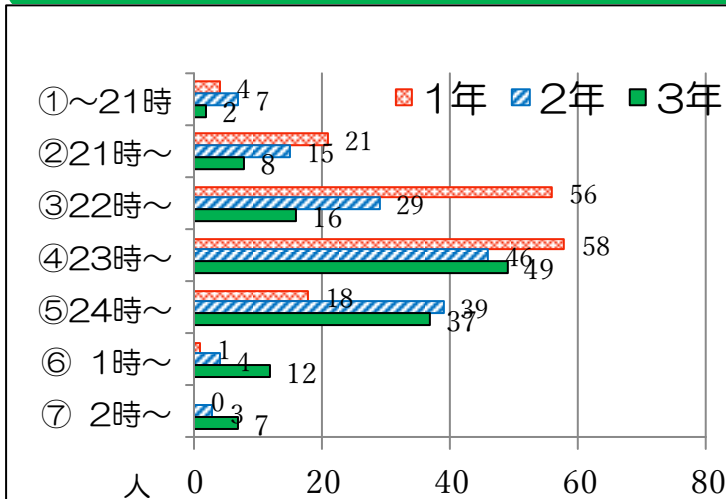
10月の保健目標【体育大会に向けて、質の良い睡眠をとろう】を実現するために、後期保体委員が呼びかけをし、睡眠チェックを行いました。下のグラフは、睡眠チェックを実施した期間の、木曜日の寝た時刻と、金曜日の朝の状態の結果です。

期間：10月15日～18日（体育大会1週間前）

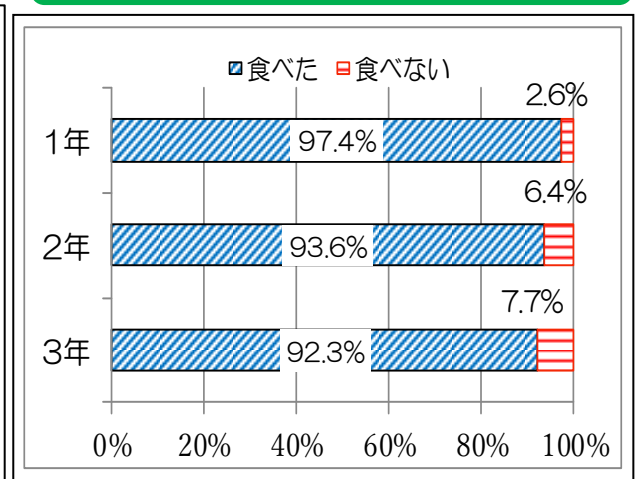
方法：・登校後、①前日の睡眠時間②朝食を食べたか③朝の状態、を記録する。

・最終日に、結果をGoogle Formsで回答し、自分の睡眠の傾向をグラフで確認し、改善できることは何かを振り返る。

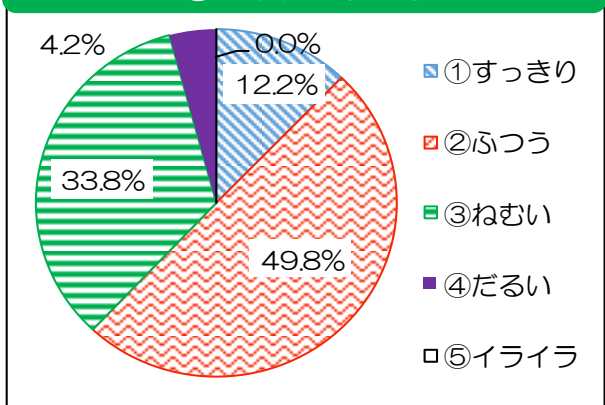
① 寝た時刻



② 朝食を食べたか



③ 朝の状態



★「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）」では、中学生の睡眠時間は8～10時間が望ましいとされています。多くの方が、睡眠が不足している傾向があり、習い事等で睡眠時間の確保が難しい人もいます。

★みなさんの振り返りからは、「22時半に寝て6時半に起きる」「寝る1時間前にスマホをオフにする」「日中汗をかく運動をする」など、具体的な目標が記入されていました。できることから実践しましょう！

中学生のための救急蘇生講座を行いました

参加希望のあった2・3年生 27名が、10月19日(土)に東部中体育館で【中学生のための救急蘇生講座】を受講しました。講師の先生から、胸骨圧迫による心臓マッサージとAEDを利用した心肺蘇生法を学びました。



＜参加者の感想＞

- ・ **AEDの使い方や胸骨圧迫の具体的な方法が学べた。** まだ経験がないからわからないが、もし倒れている人を発見した時には、**自分が率先して助けたい。**
- ・ あいまいだった知識が、講師の先生から技術を教えてもらい、**自信を持ってできるようになった**と感じた。
- ・ 胸骨圧迫が難しい。圧迫しながら指示を出すことも難しい。**いざという時、たくさんの人を呼びたい。**
- ・ 日頃から **AEDの場所を確認**しておきたい。



＜講師＞

医師：本康 宗信 先生（本康医院）

新井 賢一郎先生（松田病院）

消防：白脇出張所員（田端さん・永田さん・兼子さん）



東部中学校周辺のAED設置状況

＜講師の本康先生より＞

・ 中学2年生くらいの体格になると成人の救命処置が可能になると言われています。学んだ蘇生法を、いざという時に会ったら実践してください。

- ①人を呼ぶ・119番通報・AEDの手配をする
- ②胸骨圧迫（胸の真ん中・深さ5～6cm・回数100～120回）を思い出して実行する

★みなさん、とても上手にできていましたよ！

みなさん、9月にリモートで行った保健指導【学校で友達が突然倒れた！あなたならどうする？】を覚えていますか？「いざという場面で、自分ができる行動をとれる」ことを願っています！
右は保健指導のスライドの一部です。

東部中のAEDはここにあります

保健室前



かくん 確認しておこう！