



夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩に多少の秋らしさを感じるようになってきました。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、体調がおかしいと思ったら、ゆっくりとお風呂に入ったり、早めに布団に入るなどして休養し、心身ともに充実した『実りの秋』を迎えられることを願っています。

国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、
外国へ行っていなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる



時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : ➡ 起床時間 :

「ちょうど真ん中の時間は」

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



夏休み前の7月7日に、各部活動代表の生徒が、救急法講習を受け、AEDの使い方や胸骨圧迫のやり方を学びました。AEDは簡単3ステップ音声ガイドに従って操作します。

①フタを開けると自動で電源オン ②電極パッドを胸（素肌）に貼る ③ボタンを押して電気ショック

どうしたら救える？

必要なのは3つ、①119番通報とAEDの要請 ②胸骨圧迫（心臓マッサージ） ③電気ショックです。

救急車を待っているのは遅すぎる

心停止の際は秒を争うので、一刻も早く救命処置を始めないと助かる可能性がどんどん低下していきます。

行動を起こすことを恐れない

仮に心停止でなかったとしても、胸骨圧迫によって、状態が悪化することはありません（倒れている人が嫌がるそぶりを見せたら中止します）。AEDには、診断機能がついていて、必要のないときに電気ショックを与えてしまうこともありません。倒れた人に反応がなかったら、恐れずに行動を開始してください。

「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

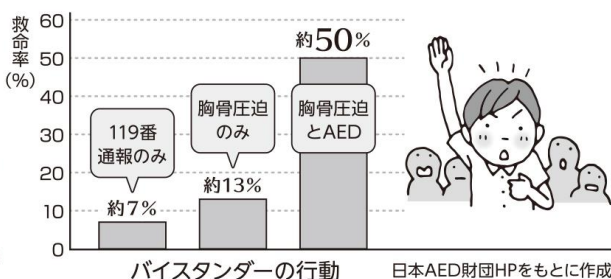
バイスタンダー

とは、重大なケガや病気で
心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場
に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の
到着までにかかる時間は約9分。
その間に何もしなければ、救命率
は急激に下がっていき、救急隊が
到着した頃にはほとんど助からな
い状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命
処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

本校の **AED** のある場所は、**正面玄関前**と**体育職員室前**です！