



## 睡眠でつかれをとろう

就寝時間の1～2時間くらい前にお風呂に入ると、副交感神経のはたらきで眠りやすくなります。また、寝る2時間前くらいからは、インターネットや携帯型ゲームなどを使わないようにして、ゆったりと過ごしましょう。

## 体の力 自然治癒力について

人間が生まれながらに持っているけがや病気を治す力・機能を広く「自然治癒力」といいます。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動や体を鍛えることが必要といわれています。きちんとした生活習慣、「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることで、病気やけがの予防だけでなく、早期回復にもつながります。

## 「排便」も大切な生活習慣です。

生活習慣の要素として「食事」「睡眠（休養）」「運動」があげられますが、「排便」も大事です。規則的な排便習慣が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣と影響し合い、体調不良になります。例えば、夜更かしして朝起きられなかったときに

朝食を食べない→胃・結腸反射が起こりにくい→便秘に

トイレに行く時間がない→行きたくても我慢→便秘に

といったことが起こります。便秘は、腹部膨満感、食欲不振などの原因になります。また便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができる「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。

## AEDの設置場所について

本校の AED の設置場所は、第1棟の玄関、中学校の東側の入り口付近、第3棟の入り口、プールの入り口にあるロッカーの中、保健室の5カ所に置いています。いざという時のために覚えておいてください。

## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる

AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

## 応急処置の合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



### P プロテクト Protect

(保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

### R レスト (安静) Rest

楽な姿勢を保つ

### I アイス Ice

(冷却) 氷で患部を冷やす

### C コンプレッション Compression

(圧迫) 患部を圧迫する

### E エレベーション Elevation

(挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ



### S サポート Support

(固定) もしくは Stabilization (安定) 患部を固定して安定させる