

ほけんだより

若松商業高校 11月号

2018. 11. 30

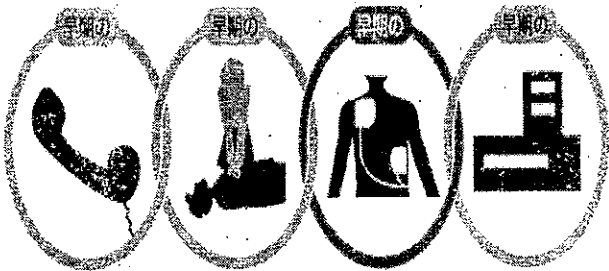
今年は何年よりも早く11月でしたね。

期末テストの出来はどうでしたか？ しっかり2学期の手とめができたでしょうか？

2018年もあと1ヵ月。健康に留意してください。

少し前の話ですが...

1年生対象の心肺蘇生講習会がありました。



119番通報

胸骨圧迫
人工呼吸

電気ショック
除細動

病院搬送

救命の連鎖

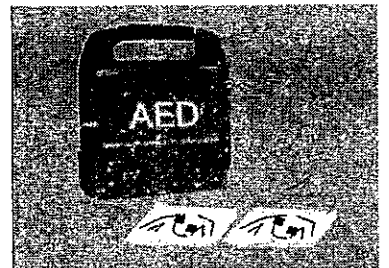
心臓が止まり、血流が停止するとまず先に脳に障害がおこります。1分以内は呼吸も停止し、3~4分経過すると、血流が回復しても脳不痺が残ったり、不具合が起きる恐れがあります。

それを守るため、1秒でも早く、心肺蘇生とAEDを使った除細動が必要なのです。

会津若松消防署から7名の方が来校し、講習してくださりました。突然、人が倒れた時、近くにいる人の早期の救命により社会復帰率が高まることを教わりました。

心肺蘇生は、強く・早く・たまたなくが重要です。

何かおこらないのが一番ですが、もしもの時のために覚えておいてください。



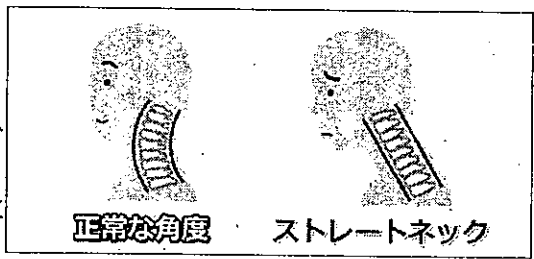
感想の一部を紹介しよう。

- ◎ 将来、医療の現場で働きたいと思っています。もし、身の回りに倒れている人がいたら自分が助けたいという気持ちをもって心肺蘇生をしたいです。力が必要なため、毎日筋トレをします！
- ◎ 救急車を待つ間も、自分たちができることがあって、それができなくていけないか、生死をわけるということがわかりました。
- ◎ 倒れている人を見て、積極的に助けに行くことは、とても勇気のいることだと思います。自分がその場面になったら助けたいと思います。しっかり判断して行動に移したいと思います。
- ◎ 人の命はとても大切だということ。

本校のAED設置場所：体育教室入口前です。覚えていてください。

ストレートネック、って知ってますか？

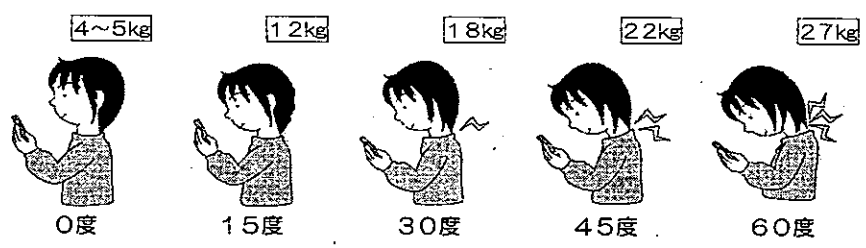
長時間、うつむいた状態でスマホなどを使用することで本来カーブしているはずの首が、まっすぐに変形してしまうことをストレートネックといいます。



【症状】

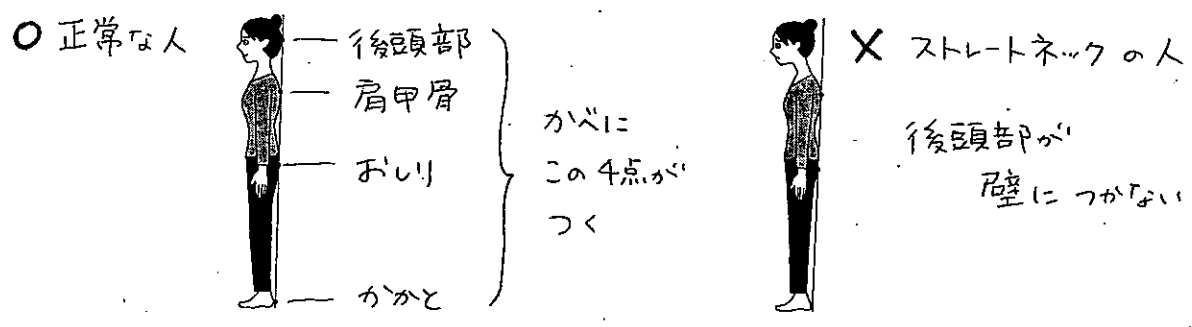
肩こり、首の痛み、頭痛、めまい、吐き気、冷え症、疲れやすい などなど

角度によってこんなに首に負担が… (体重50kgの人の場合、頭の重さは約5kg)



夢中になってスマホを使い続けていると、ひどい姿勢になっているかも!?
自分では気づきにくいので友達とチェックしよう!

【チェック方法】



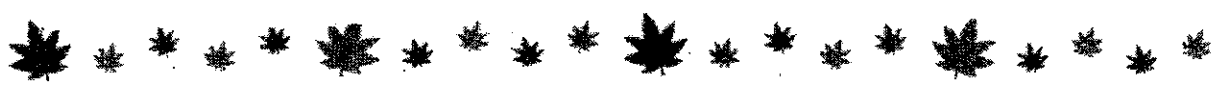
【予防方法】

- 目線が下にならないようにスマホの位置を上げ、垂直に近い角度を保って使う
- 15分以上の連続使用を避ける



* スマホに依存する事で姿勢が悪くなり、体全体に悪影響を及ぼすことになります。

健康と時間をムダにしないように、スマホとの上手な付き合い方を考えよう。



自律神経を整えよう

私たちのからだは交感神経と副交感神経の2つでバランスを保っています。さまざまなストレスを受けることでバランスを崩してしまい不調をきたします。そんな時は意識して深呼吸することをおすすめします。

イライラ 緊張したら 深呼吸

- 1 鼻からゆっくり息を吸う
- 2 口からゆっくり息をはく
- 3 ①と②をくり返ししたらおちつくよ

