



長い夏休みが終わりました。楽しい夏休みは過ごせましたか？部活動に勉強と忙しかったかもしれませんね。9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。油断せずに、熱中症対策をしましょうね！また、2学期も皆さんが元気に楽しく学校生活を送れるように、保健室からサポートします。困ったことがあればいつでも相談に来てくださいね。

2019年
第6号

三和中学校
保健室

人生の3分の1=〇〇

「人生の3分の1=〇〇」の「〇〇」にあてはまる言葉はなんですか。考えてみてください。正解は、「睡眠（すいみん）」です。

人生の3分の1を寝ているなんてもったいない！？いいえ、人間にとっての睡眠は、1日の、また人生の3分の1を使うのに値するほど重要な役割を持っているのです。体や脳の休息はもちろんのこと、睡眠中には様々なホルモンが分泌され、体の働きを調節しているのです。

睡眠の役割

- ・体と脳を休める
- ・ホルモンを分泌する

(成長ホルモン、メラトニン、セロトニン)



猫の睡眠時間は、1日平均14時間！人生の3分の2を寝て過ごしています。

成長ホルモン

成長ホルモンとは、その名の通り成長に関わるホルモンです。骨を伸ばし、筋肉を増やし、いたんだ組織を修復する等の働きがあります。特に、眠りについてから、最初の3時間で集中的に分泌されます。

メラトニン (=睡眠ホルモン)

メラトニンは、天然の睡眠薬です。外が暗くなると分泌が高まり、体に眠れと指令を出します。スマホやパソコン、テレビなどの「明るい刺激」を浴び続けると、メラトニンの分泌が減少してしまい、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、眠りの質が悪くなってしまいます。

セロトニン (=幸せホルモン)

セロトニンは幸せホルモンと呼ばれていて、心の安定に大きく関わっています。朝目覚めてから、太陽の光を浴びることで分泌されます。起床したら、カーテンを開け、朝日をたっぷり浴びましょう。朝の光は、体内時計をリセットする働きもあります。

睡眠をとらないと…
気持ちが不安定になる
(怒りやすい、落ち込みやすい等)



睡眠は、体と脳の疲労回復だけでなく、心の安定を保つ上でも、重要な役割を持っています。夏休み中に、不規則な睡眠習慣だった人もいるのではないのでしょうか。これを機会に、自分の睡眠習慣を見直してみましょう！

9月9日は「救急の日」

9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」とされています。救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めることを目的として、厚生労働省によって定められました。さて、救急の日ということで、AED（自動体外式除細動器）という機械を紹介します。

三和中のAEDはどこにある？

皆さんは、三和中のAEDがどこにあるか知っていますか？もし学校で命にかかわることが起きたとき…。「AEDを持ってきて！」と言われたときに、すぐに持ってこられるでしょうか。

三和中のAEDは保健室

保健室のランド側流しの上にあります。



AED（自動体外式除細動器）とは



心臓が突然止まってしまったとき、心臓が小刻みにブルブルと震えて（心室細動といいます）、全身に血液を送ることができなくなります。その震えを取り除くために、心臓に電気ショックを与えるのが、このAEDという機械です。

★このマークが目印！

夏休み中に治療が済んだ人は…

夏休み前に、健康診断で所見があった生徒には、治療を済ませるようお知らせをしました。治療が済んだ人は、受診結果が記入してある健康手帳を学校に提出してください。また、受診の必要なかった人も、おうちの方の確認が済んだら、健康手帳を提出してください。健康手帳はこの後も学校で使用しますので、早めの提出をお願いいたします。何か、困ったことがあれば、担任か養護教諭の遠山までお尋ねください。

