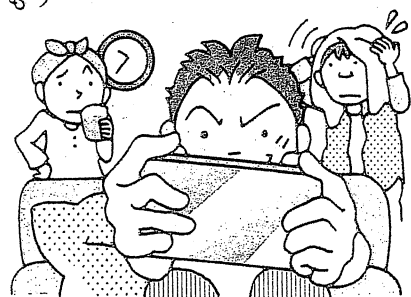


ほけんだより 10月

長岡京市立
長岡第二中学校
令和4年
10月7日 No.8

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガが面白い！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！

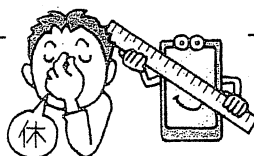


ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

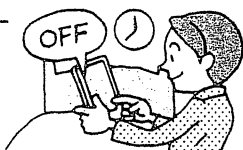
ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

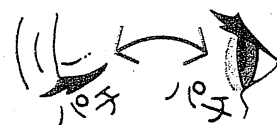


8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



2学期中間テストが終わって、一気に気候が変わってきましたね。テスト期間中の睡眠不足と合わせて、体調不良を訴える人が続いています。三連休でしっかり体を休め、体調を整えましょう。9月は、学校管理下のケガで受診し、報告を受けたものが20件を超えています。大きなケガに繋がらないよう気をつけたいですね。

朝、起きられない
昼間もずっと眠い...

——そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは
体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまうのです。

★ 「いい眠り」のために
大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

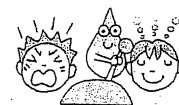


涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が...



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくくださいね。



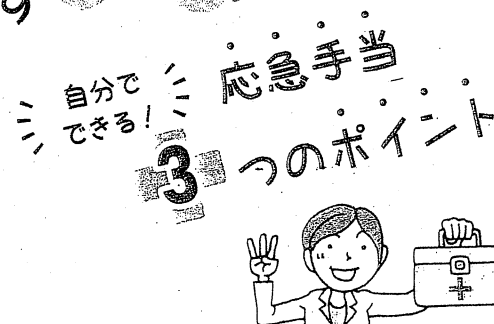
救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない



・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら

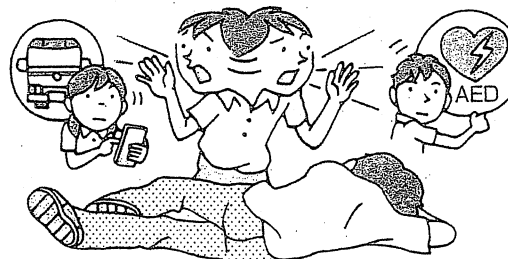
その場でみなさんにできることが
あります。『コール&プッシュ*』
を素早く行い、救命の輪を
つないでいきましょう。



コール

119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは?

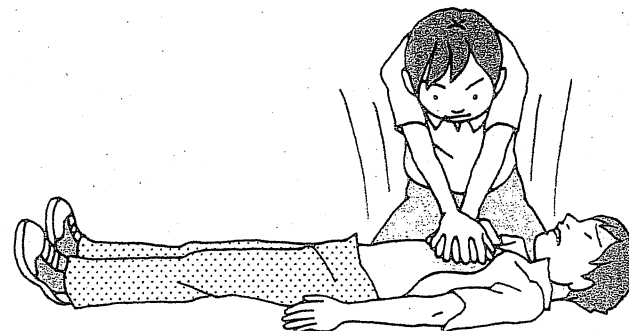
- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED
が到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

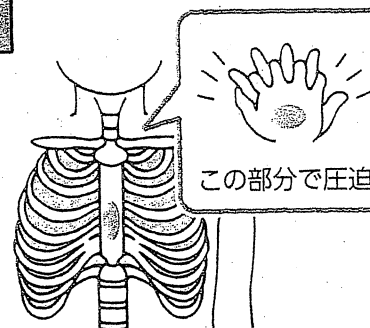


「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認し
ます。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはす
ぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の
手のひらの付け根を当
て、その上にもう一方
の手を重ねて組みます。
体重が垂直にかかるよ
う両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

強 <

胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚み
の約3分の1) 沈み込むように

速 <

1分間に100~120回のテンポで

絶え間なく

なるべく中断しないように

AED
が到着したら

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に
送れなくなったときに使用する機械
です。電気ショックによって心臓を
正常な状態に戻します。



どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメ
ッセージが流れるので、その通り
に。電気ショックの必要があ
るかどうかも機械が判断してく
れます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。
AEDは2分ごとにショックが必
要か自動的に判断するので、救
急隊が到着するまでAEDと胸骨
圧迫をくりかえしましょう。

