

# 保健だより No.5

令和7年9月  
石岡商業高校保健室



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようなはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。



最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。

## 心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。

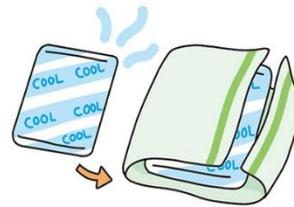


## ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

### ①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



### ②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といしょに水も少し入れて使う。



### ③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



### ④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはお医者さんでみてもらいましょう。

## ～外出先での地震対処法～

9月1日は「防災の日」です。大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。もし、こんな場所にいるときに起こったら…？ご家庭でも話し合い、共有していただければと思います。

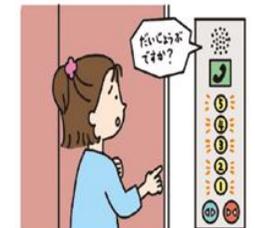
### 地下街

かばんなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。



### エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



### 高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

### 映画館・劇場

かばんなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路を確認しておきましょう。

## 校内にあるAED・担架の場所を確認しよう！

A E D	
①本館1階事務室前の廊下	②体育館の外(南側)
※ふたを開けると自動で電源が入り、音声案内が開始されます。	

担架 (たんか)
①本館1階西側階段の横
②体育館内の教官室近く
③保健室内の入口近く



### 「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起り動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

<p><b>自分の家からの避難場所を確認</b></p> <p>「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。</p>	<p><b>家族会議を開く</b></p> <p>もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。</p>	<p><b>家庭で非常用持ち出し袋の用意</b></p> <p>水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。</p>
---	---	---

—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——