



ほけんだより

令和8年9月3日（木） 糸島市立前原東中学校 養護教諭（興膳）

あっという間の夏休みでしたが、どのように過ごしましたか。部活や遊びで忙しかった人、家でのんびりした人など様々だと思います。朝ゆっくり起きる日が続いていたため、早起きが辛かったり、日中に眠気や疲れやすさを感じたりしている人もいるかもしれません。そこで、ずれてしまった“体内時計”を調整する方法を紹介します。



体内時計を正常化するキーワード

「^{くらやみ}光と暗闇」 & 「**〇〇**（漢字2文字）」



「〇〇」に入る言葉は…



「**朝食**」です。「^{くらやみ}光と暗闇」は脳の時計を調整しますが、朝食には**内臓**などの時計をリセットする役割があります。朝食をとることで体温が上昇し、代謝（食べ物の栄養を分解・合成する働き）のリズムが作られるのです。



（そのため、朝食をとる習慣があると**太りにくい体になる**という研究結果もあります。）

❀ 勉強や部活に全力を注げるように、体内時計を正常化しましょう ❀

9月9日は救急の日

倒れている人を見つけたら、どうする？



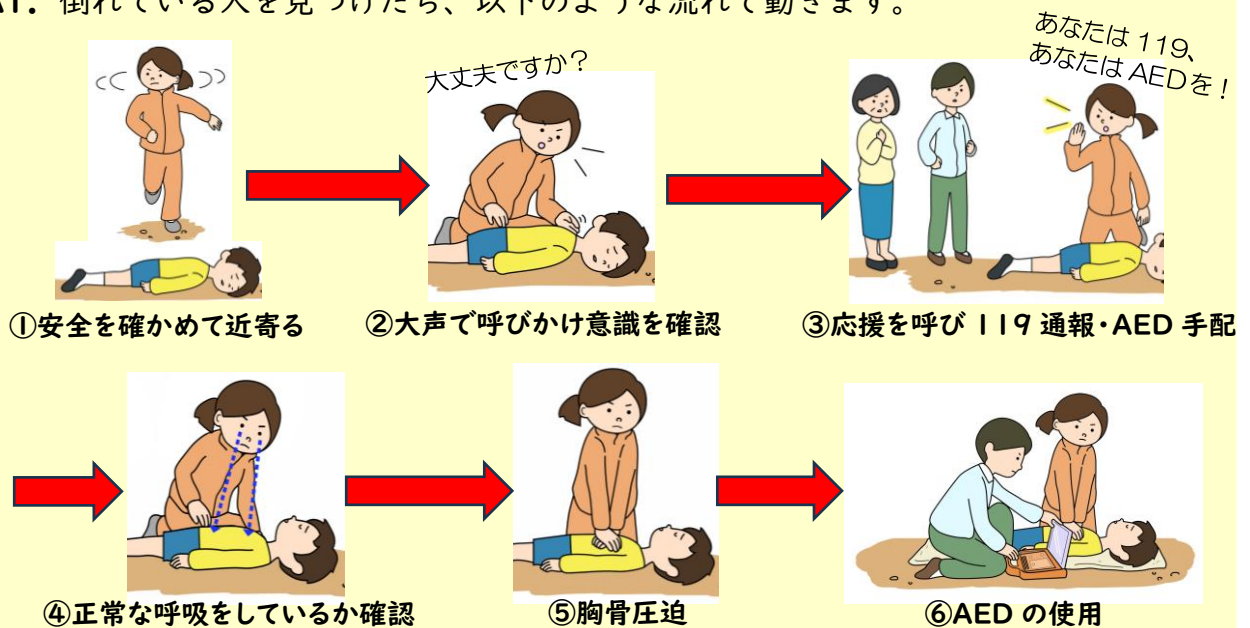
Q1. まず行うことは、どれでしょう？

- ア すぐに近寄って、**胸骨圧迫（心臓マッサージ）**を始める
- イ 周りの安全を確かめてから近寄り、**意識があるか確認**する
- ウ 応援を呼び、**119 通報と AED**の手配をする

Q2. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）の正しいやり方は、どれでしょう？

- ア 1 分間に **100～120 回くらいの速さ**で胸を押す
- イ **胸が約 3 c m 沈むくらい**の強さで押す
- ウ あまり体重をかけないように、**腕だけの力**で押す

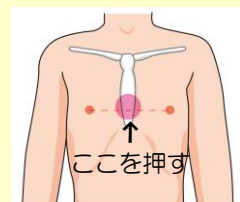
A1. 倒れている人を見つけたら、以下のような流れで動きます。



よって、答えは **イ** になります。例えば道路の真ん中で人が倒れていたとき、あわてて近寄ると自分も事故にあってしまうかもしれません。まずは自分の安全を確保して、倒れている人の状態を確認しましょう。

A2. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）は、

- ★ 1 分間に **100～120 回くらいの速さ**、
- ★ **胸が約 5 c m 沈むくらい**の強さで、
- ★ 手のひらの付け根に **体重をかけて**押す！



よって、答えは **ア** になります。胸骨圧迫のポイントは「強く・速く・絶え間なく」です。腕の力だけで押すとうまく力が入らないため、肘を伸ばし、体重をかけて垂直に圧迫します。