

スマイル

別海町立上春別中学校
平成27年 9月 9日(水)
保健室(担当:服部) NO. 17



早寝早起き朝ごはん テレビを止めて 外遊び



木々の葉が色づいてきましたね。秋だなあと感じます。さて、今日は救急の日です。クイズを用意したので、やってみてね。(答えは、下にあります)


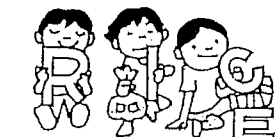

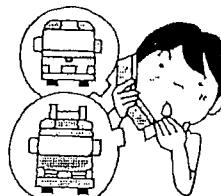
は、各学級の弁論大会におじゃましています。その中、K君の弁論が「生活習慣」につながる内容でしたので、みなさんにも読んでもらいたい!!と思い、ここで紹介します。調べ活動もして上手にまとめてあります。

9月9日 救急の日 9.9クイズ

正しい言葉の組み合わせを線で結びましょう。

ライス RICE	119	エーイーディー AED	ビーエルエス BLS
--------------------	------------	-----------------------	----------------------

緊急通報用電話番号	一次救命処置	けがの応急手当	自動体外式除細動器
-----------	--------	---------	-----------

①	②	③	④
<p>心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。</p> <p>電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。</p> 	<p>Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。</p> <p>足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。</p> 	<p>Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急手当のこと。</p> <p>心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行ない、AEDを使用します。</p> 	<p>消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」が「救急」の場合に電話します。</p> <p>気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。</p> 

・ほけんだよりに載せたい記事をたくさん採集したいので、ぜひお寄せください。その部分は、読者が喜びます。

☆みなさんに紹介します! ☆

「進む技術、衰える体」

2年 Y.K

皆さんは自分自身の体を大切にしていますか。いきなりそのようなことを言われても難しいと思います。食生活などは大抵は親が決めたり作ったりするので中学生である僕たちが全てを把握するのは簡単ではありません。

では、一日にどれくらいケータイやスマートフォンなどの通信機器を利用していますか? 現代の全国の中高生の約七割が通信機器を持っているそうなのでこの場にも持っている人がいると思います。なぜこのような話題を出したかという通信機器を長時間利用することによって何か体に影響が出るのではないかと疑問に思ったからです。最近、ニュースや新聞でそのことについて取り上げられていて長時間の通信機器の利用が体に悪影響をもたらすことを知りました。このことについて深く掘り下げていくために自分の身近なことを考えると、学校でもクラスメートの間で通信機器を用いたゲームなどの話を耳にすることが多くあります。これほど熱中しているわけだから使用する時間も長くなり、体にも大きな負担がかかっているのではないかと疑問に感じることがありました。

長時間通信機器を使用することと体への影響についてインターネットで調べてみると様々な影響をおよぼすことが分りました。

一つ目は、生活のリズムが崩れることです。通信機器を利用するのに全国の約四割の中高生が睡眠時間を削っていて、夜更かしをする人が多くいることが分りました。睡眠時間が削られるということは当然、十分に体が休まらず、翌日の活動などに支障をきたすことは必至です。また、睡眠の直前に通信機器を使用すると、光の刺激で目が冴えてしまい眠れなくなってしまいう人も多いです。そのようにして夜更かしを続けると体内時計がずれて夜型になってしまい、起床時刻を三時間遅らせた生活を二日続けるだけで体内時計が四十五分遅れるといった具体的なデータも挙げられています。

二つ目は、目に影響をおよぼすことです。通信機器に限らず、テレビやパソコンに使用されるLED画面から発している「ブルーライト」と呼ばれる光に問題があり、この光はまぶしさやちらつきを感じやすいことが特徴で、他の光よりも目を酷使します。また、長時間見ているとまばたきが少なくなり目が乾きやすくなります。その結果、目の痛みや疲れ、眼精疲労を引き起こす原因になります。他にも、目の中の活性酸素を増加させるので、目の老化が進み老眼の原因にもなってしまいます。

このように二つの事例を挙げましたが、他にも色々と体に悪影響が出るがあります。このことから、僕は適度に使用するのは良いけれど、長時間にわたって使用するのはいやだと思います。無論、通信機器は持ち運びもできとても便利な道具です。発展した技術を象徴する道具といえます。しかし、長時間使用したり間違った使い方をすると自分の身に悪いことが起きてしまいます。冒頭にも話したように健康な体を維持するための食事や衣服にかかわる生活は全て自分だけではできないけれど、通信機器のことについては自分の意思で行っているの自分自身が管理しなければいけないと思います。

最後に僕は、通信機器は適度に使用するのはいやけれど長時間にわたって使用するのはいやと思うので、通信機器に依存しないように有効的に使用すべきだと思います。