

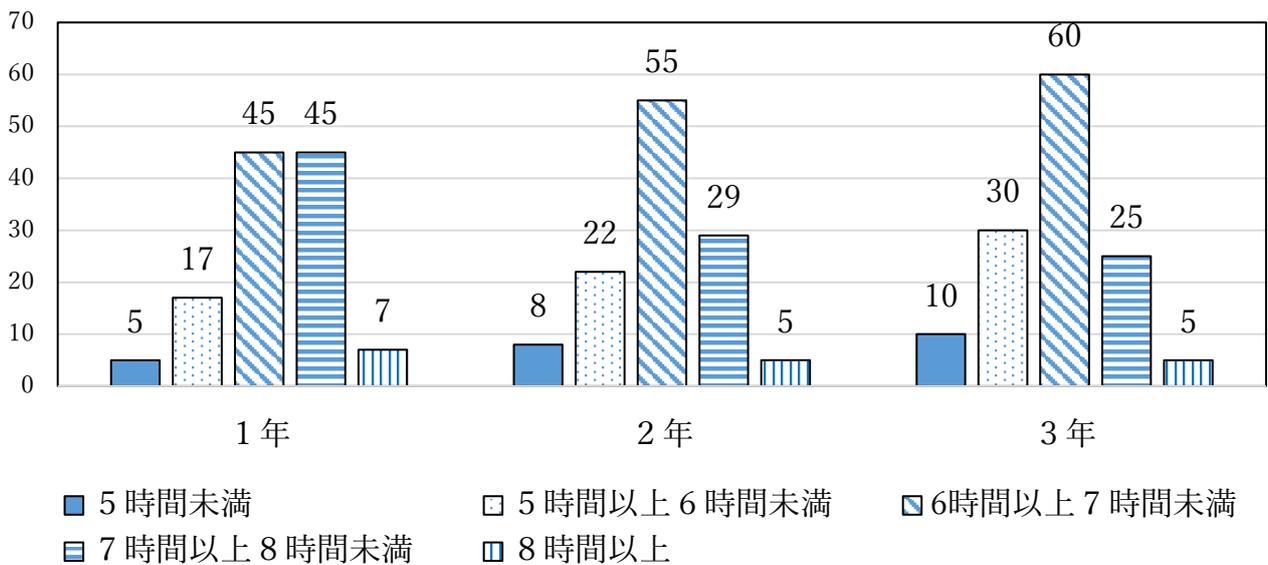


9月23日は秋分の日。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、秋の楽しみ方はさまざまです。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。

保健委員会の活動紹介！

愛媛県の高校生を対象に行った調査によると、「望ましい睡眠習慣の確立」に課題が多いそうです。そこで、保健委員会では、今工生の睡眠習慣はどうなっているのか知りたいと思い、アンケートを実施しました。また、睡眠についてどれだけ正しい知識を持っているかを調べるために、知識理解調査（〇×クイズ）も実施しました。アンケートに協力してくれた367人の皆さん、ありがとうございました。結果の一部を紹介します。

睡眠時間はおよそ何時間ですか。



- ★ 今工生の睡眠時間は、7時間未満の人が251人（68%）、7時間以上の人が116人（32%）でした。学年別では、1年生52人（44%）、2年生34人（29%）、3年生30人（23%）でした。
→愛媛県の高校2年生（平成29年度）の結果は、「7時間以上」の人が26.2%でした。
- ★ 「午前中、“ねむい”と感じることがたびたびありますか」では、1年生81人（69%）、2年生89人（75%）、3年生103人（79%）の人が「はい（たびたび”ねむい”と感じる）」と回答しています。
→愛媛県の高校2年生（平成29年度）の結果は、「はい」が81.3%でした。
- ★ 今工生は睡眠時間が短く、かつ、満足できていない人が多いことが分かりました。特に、学年が上がるにつれて、その傾向が強くなっています。心と体の健康のために、7時間以上寝てほしいです。
- ★ 知識理解調査（〇×クイズ）では、はじめての1年生に比べて、昨年も実施した2・3年生の正答率がよかったです。正しい知識が身に付きつつある一方で、生活の見直しにはつながっていないようです。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう

応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



AEDの
設置場所を
知っていますか？

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。そして、待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAEDを使用すれば、救命率が高まります。今工には、AEDが3台あります。

- 保健室前の手洗い場
- 体育館玄関横の壁
- 自動販売機の横

AEDは、学校や駅、公共施設、場所によっては銀行やスーパー、会社など、人が多く集まるところに設置されています。

いざというときは、ためらわずに使ってください。

忘れずに

ウォームアップ ↻ クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。