

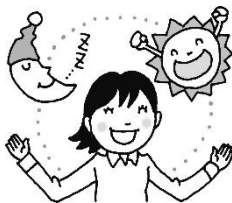


村田高校保健室

2022/8/22

約1ヶ月あった夏休みも終わりました。みなさんにとって有意義な時間になったでしょうか？新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、家で過ごす時間が長かった人も多いかと思います。夜更かしが日常化してしまった人もいるかもしれません。生活リズムが乱れてしまった人は、まずは「早めに布団に入る」ことを心がけ、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

「立秋」も過ぎ、暦の上ではもう秋です。夏の疲れを秋に残さないよう、早めに生活リズムをリセットできるといいですね♪



あなたは大丈夫？

知っておこう！ネット依存

ネット依存とは、生活に支障が出るほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことを言います。使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなり、健康や生活に問題が起きているとわかっているのに、やめられなくなってしまいます。



依存によって起こる変化

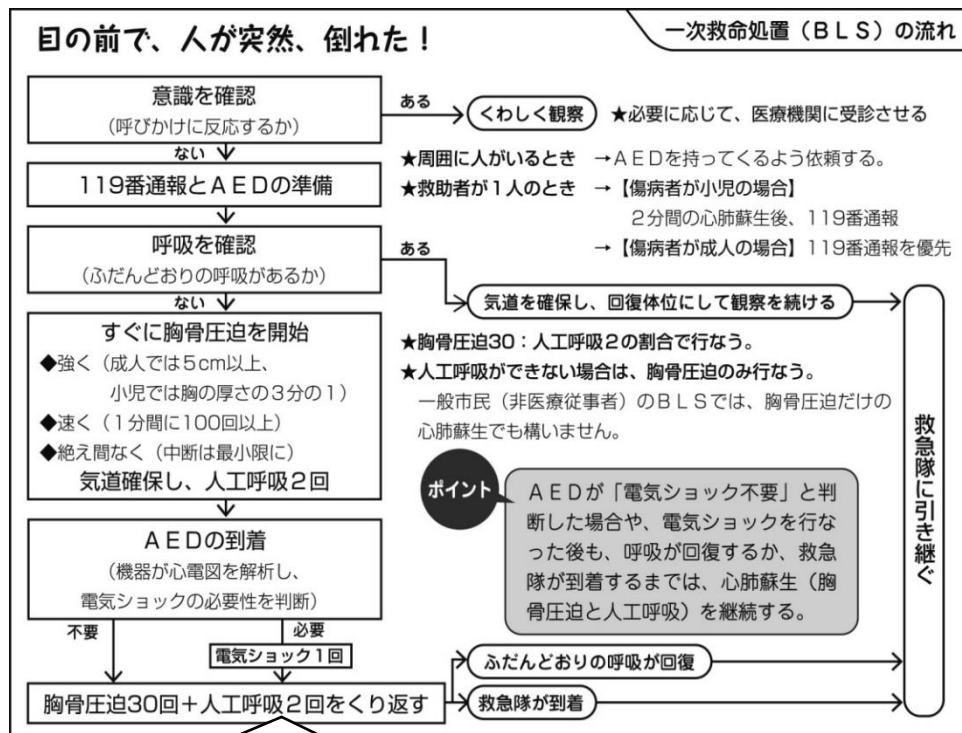
食生活	身だしなみ
スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が減少してしまうことも。	ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。
睡眠	心
深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れが取れず体の不調が起こります。	ネットなどをしているときは楽しいのですが、それ以外はやる気が出ず、集中できなくなったりします。

さらに...

- ☑遅刻や欠席が増える
- ☑授業に集中できない
- ☑家族や友達と上手く付き合えなくなる
- などの影響も！

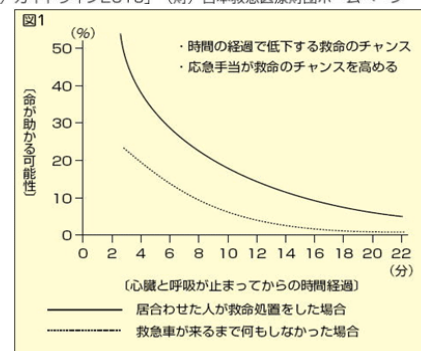
いざ！というときに動ける人に・・・

夏休み中に救命講習を受けた際、「一人でも多くの人が勇気を持って何か一つでも行動に移し、“救命のリレー”をスタートさせることが重要」という救急隊の方の言葉が印象に残りました。



現在はコロナ禍なので、人工呼吸は実施せず、胸骨圧迫のみの実施となっています。

右のグラフを見てもわかるように、大切なのは、救急車が到着するまでのその場に居合わせた人の行動です。なにもしなかった場合には、救命処置をした場合と比べて救命率は約半分に下がると言われています。もちろん自分の命、安全を守ることが第一ですが、考え、行動に移せる人になってほしいと思います。



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70, 2000. より、一部改変して引用