

# ほけんだより 3月

「春植えざれば秋実らず」春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力なくして結果は生まれません。春は新たな種植えの季節です。どのような種を選び、どこに種を植え、いつ水やりをしますか。応援しています。

城ノ内中等教育学校・高等学校 保健室

## AED設置場所が 変わります

グラウンド  
体育倉庫内  
に設置予定

北館2階  
連絡通路前



体育館  
舞台裏入口

職員室前



近日中に、食堂前にあったAEDは撤去し、新たにグラウンドの体育倉庫内へ設置します。人が倒れた緊急時は、その場にいる人達が心肺蘇生とAEDを行う「一次救命処置」の担い手になると、人命救助に大きくつながることは、みなさんが受けた救命救急講習で習ったと思います。

周りの人の命を救うため、緊急時には即座にAEDがある場所を想定できるよう、近くを通った際には場所を確認してください。



## “いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、  
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

3学期が終わると、春休みがはじまり、次の学年にむけての準備期間となります。次年度が理想の形でスタートできるように、習慣化したい目標を立て、生活習慣を整えましょう。

病院の受診は時間に余裕のある春休み中にしておきましょう。歯科治療は予防的に定期受診すると、時間や費用の削減につながりやすくなります。

視力の低下は、学習や運動に支障をきたし、頭痛や疲労の原因となることもあるので、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

