



令和6年9月3日
調布市立第四中学校
保健室



夏休みは充実した時間を過ごせましたか？
みなさんの元気な声が校舎に戻ってくると、嬉しい気持ちになる今日この頃です。
一方で、生活リズムが「学校モード」に切り替わっていない人もいない人はいませんか。

朝もゆっくり、夜もゆっくり。そんな夏休みを過ごして、朝すっきりと起きられない人もいます。
厚生労働省発行の「子どものための Good Sleep ガイド」によると、「良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要」だそうです。睡眠時間は長すぎても、短すぎても、健康を害する原因となります。

『良い睡眠』とは、 朝 目が覚めた時に休まった感覚になれること

ガイドによると、中高生に必要な睡眠時間は「8～10時間」と書かれていました。みなさんは十分に睡眠時間を確保できていますか？ もしゆっくり休めていない人は、「時間がない」ではなく、「どうしたら時間を作れるのか」を考えてみましょう。体をゆっくり休めることで、勉強や練習に集中できるはず♪ 自ずと成績がぐんぐん伸びるかもしれません。

睡眠休養感を高めるためには、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びること・日中に体を動かすこと・就寝前はゲームやスマホを使わないことなどが大切です。できることから始めてみましょう。

引用)厚生労働省 HP より



どんなときも、慌てず応急手当をしよう

非常時はいつ・どこで起こるかわかりません。もしかしたら、この手紙を読んでいる「いま」何かが起こるかもしれません。万が一の時のために、準備できることを考えましょう。

『**正常性バイアス**』とは、
自分は大丈夫 と思い込むこと

でも、どこかで「災害は他人事」のように思っていることはありませんか？「目の前に危機が迫ってくるまで、その危険を認めないこと」を『正常性バイアス』と呼びます。何か危険なことが起きた時に「大丈夫、大したことじゃない」と思い込むことで心を落ち着かせる機能のようなものです。

もしも『正常性バイアス』がなければ、心配事が多くなってしまい日常生活では疲れてしまいます。しかし、緊急事態が起きた時には逃げ遅れて危険に巻き込まれることも。災害が起こったら『正常性バイアス』が働かないように意識して気持ちを『非常事態モード』に切り替えましょう。

家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけましょう。もしかしたら、それが命を救うことに繋がるかもしれません。

どこにあるか知ってますか？



しんぞうとひとしんぞうせいじょう
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な
じょうたいもどききてんげんいじ
状態に戻すための機器。電源を入れると自
どうつかかたおしだれあん
動で使い方を教えてくれるので、誰でも安
ぜんつか
全に使えます。



ひしょうぐち
非常口

じしんかじひじょうじたい
地震や火事など非常事態の
ときひなんてぐち
時に避難するための出口。



こうしゅうでんわ
公衆電話

えきこうえんひとあつばしょだれつかでんわ
駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。
こぜにせんようい
小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使え
ます。さいがいおけいたいでんわ
災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつ
ながりやすいです。

四中の AED は職員玄関入口（校庭側）にあります。