



暑かったり肌寒かったりと、今年の夏は不安定な天候になっていますね。体調不良、睡眠不足の人はいませんか。みなさんの体も夏バテ、梅雨バテ状態です。また発熱やカゼ症状も流行っています。皆さんの体調は、普段の生活習慣が大きく関わってきます。ごはん抜き、メディアの使いすぎ、夜ふかし、水分不足等の生活をしていると大変な事になります。

夏休み直前! しっかり寝て、大きく育つ!

～未来の守護神・鈴木彩艶選手に学ぶ睡眠と休養のヒミツ～

保健室前に彩艶選手 190cm パネルあり。比べてみよう!



鈴木彩艶選手 (GK)

中学生時代、身長180cmの予想から、週3日の休みと睡眠を優先することで、
【190cm、100kg】超えの世界基準の体格へ成長し、2026 ワールドカップでも大活躍しました!

なぜ睡眠が大事なの?

① 体を作る!
成長ホルモン分泌



② 筋肉を修復!
ケガを防ぐ



③ 脳を休める!
集中力アップ



今からでも遅くない!! : トップアスリートへの道

- ☐ 寝る1時間前はスマホ・ゲームを見ない!
- ☐ 早寝・早起きを心がける!
- ☐ 休むことも『トレーニング』と考える!



- ☐ 朝ご飯をしっかり食べる!
 - ☐ こまめに水分補給する!
- など、以上の自己管理を毎日やり続ける事が大切です。



中学生でも8時間～10時間の睡眠が必要! 10時に寝てGOOD睡眠を。

この表示を見たことがありますか?

熱中症で意識、呼吸がなくなっても、
心臓マッサージ、AEDが必要!!



神吉中体育館入口右手壁

学校では、AED (自動体外式除細動器) を玄関入口外側右手の壁に設置しています。
AEDは、心臓のマヒ (心室細動) が起きた時に、正常な心臓の動きを取り戻すため電気ショックを与える装置です。
生徒達は、7月31日に救命講習会を行い、マッサージ、AEDの練習もします。》

中学生でも出来ます。



大人がいなくても、自信と勇気を持って行動しよう。

授業中に、部活中に、休憩時間に...倒れている人がいます!!

「だれか来て!! △△さん、救急車 (119) をよんでください!!」

「〇〇くん、AEDを持ってきて!!」と、言われたら、

体育館入り口外側右手の壁に AED が設置してあります

生徒のみなさんが AED を取りに行ってくださいね。

※AED が到着するまでにしなければいけないこと※

意識・呼吸がなければ

→→すぐに心臓マッサージ (胸骨圧迫)

胸の辺りを両手で思いっきり押してください。

1分間に100回～120回のテンポで押し続ける。



近くにAEDがなくても

救急車が来るまで絶え間なく心臓マッサージだけでも続けることが大切です。

見ているだけでは、助けることはできません。

対応が早ければ早いほど救命率はあがります!



♡大切な人の命を救えるのは、その場にいるあなたです♡