



No.7

令和元年9月4日

世田谷区立三宿中学校 保健室

さあ一番長い2学期が始まりました。夏休みに生活リズムが狂ってしまった人は、まずは早めに寝ることをこころがけていきましょう。



覚えておこう！命のしるし

お医者さんが体や命の状態をみるとき、「心拍数」「呼吸数」「血圧」「体温」の4つを調べます。これを「バイタル(命の)サイン(しるし)」といいます。

●心拍数（脈拍）

1分間に心臓が何回動いたかを表す数字です。じっとしているときの心拍数は、1分間に60～90回。大人より子どもの方が多いといわれています。運動しているときや緊張しているとき、病気で熱があるときなどは心拍数が多くなります。胸がドキドキするので自分でもわかりますね。

●呼吸数

1分間に息を吸った回数を数えます。息を吸えば必ず吐くので、吸った回数だけ数えればよいのです。心臓が何回動いたかを表す数字です。ふつうは1分間に12～15回くらいですが、やはり走ったとき、緊張したとき、熱が出たときは多くなります。

●血圧

心臓が血液を送り出したり、ためこんだりしたときに血管にかかる力のことです。大人と子どもで血圧がちがうのは、体の大きさや血管のやわらかさがちがうためだと考えられています。血圧は運動したり緊張したりすると高くなり、リラックスしているときは低くなります。

●体温

みなさんにとってはいちばん身近なサインですね。人間の体温は、細胞がいちばん働きやすい温度である約37℃に保たれています。病気をおこす細胞やウイルスが侵入してくると、体温を上げて戦います。これが「熱が出た」状態です。運動や食事をしたときにも体温があがります。

4つのバイタルサインは命を保つために大切なものです。心拍数がゼロなら心臓が止まっているということですし、たくさん出血したときには、急激に血圧が下がります。元気なときの自分の数字を知っておくこと、だれかが急に倒れたときにバイタルサインをみることで、この二つを覚えておいてください。

具合が悪くて保健室に行ったときや、宿泊行事の健康チェックでは体温をはかりますね。体調を数値として知るための身近な方法です。平熱や朝と夜の体温の違いも知っておきましょう。

三宿中の AED 設置場所 玄関正面と体育館入口 いざというとき、取りにいらしてくださいね。