

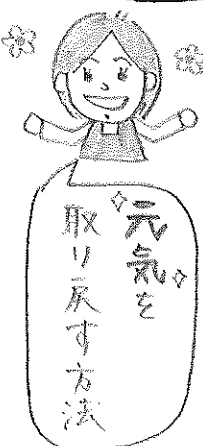
ほけんだより 9月

平成28年9月1日
清川村立緑中学校
保健室 No.11

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。久しぶりに皆さんの元気な姿に会えるととても嬉しいです。さて、皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？クーラーに体が慣れてしまっていると、体温調節が上手に出来ず、体調を崩してしまう人がいます。まだ* * * * *
まだ暑い日が続きます。いつも以上にバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、2学期も元気に過ごしましょう!!

学校モードに体を戻そう!!

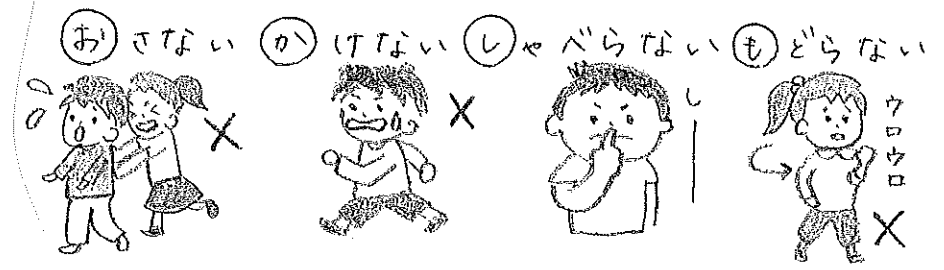
<p>朝、スッキリ起きられない (((困)))</p>	<p>寝る前に食べない! 今日から30分早く布団に入る</p>	<p>このごろ便秘がち...</p>	<p>食生活に気をつけ水分をとりよう! 朝食後、トイレに入る時間を確保しよう!</p>
<p>夏バテで、食欲ダウン</p>	<p>さっぱりした物を!! 少しずつでも栄養のバランスを考えよう!</p>	<p>夜、なかなか眠れない。</p>	<p>適度な運動とゆとり入浴。そして寝る30分前にはメールやゲームをやめよう!</p>



- 休む** 体や脳の休息には睡眠が必要!! 心を落ち着かせる効果もあります。
- 食べる** 疲労回復にはエネルギー補給を!! バランスの良い食事ですぐ疲れにくい体をつくろう。
- ほぐす** 運動後のストレッチは筋肉をほぐして血流をよくし疲労回復を促します。
- 遊ぶ** 短くてもホッとできる時間を持つことで心の疲れをいせします。

9月1日は防災の日

地震・火災・水害等、災害はいつでもどこで起こるか分かりません。「自分の命は自分で守る」ために、日常の生活の中でも自分の行動をしっかりと考え、日頃から防災への意識を高めおくことが重要です。緑中では、火災を想定した訓練を日時を伝えずに抜き打ちで9月中に行う予定です。「**お**」「**か**」「**し**」「**も**」をしっかりと守り、いつ起こるか分からない災害に対しあわてず「対応」できるよう、真剣に取り組んでください。




- ＜チェックしてみよう＞
- 非常持ち出し袋や備蓄品をきちんと準備しているか
 - 避難場所や避難経路を把握しているか (複数確認しておくことが大切)
 - 家族でルールを決めているか (落ち合い場所や、連絡方法、誰が何を持ち出すのか等)

どれだけ被害を小さくするか(減災)という視点をもって、まずは落ち着いて行動できるようにしたいですね。



知っていますか？ 救急車の呼び方 SOS

- ① 119 番に電話をかけます。
もしもし 
- ② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。(住所や目印となるもの)
- ④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。

こんな時にはためらわずに!!

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・痛みがひどく、広範囲のやけど など...

いたずら・軽いけがなどではかけないように!!

- ※ 携帯電話やスマートフォンからかけるときは ...
- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
 - ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
 - ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。

救える命を救うためには応急手当が重要です。救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。いざという時のために、今回は AED について少し学びましょう。

AED を使うとき

- ・意識がないとき
- ・呼吸の様子がおかしいとき

AED って誰でも使えるの？

・音声メッセージが流れるため、その通りに使用すれば、誰でも安全に使えます。

緑中にはあるの？

・職員室内に AED はあります。

インターネット等でも AED について詳しく書かれています。ぜひ見て学んでください。

9月9日は 救急の日

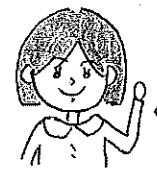
けがをしまった時、悪化を防ぎ、治りを早めるための応急手当として「すべきこと」と「してはいけないこと」があります。正しい知識を身に付け、自分で適切な処置ができるようになりましょう。

< 2択クイズ > 全問正解目指してね!!

- 1 **すり傷** ① すぐに絆創膏を貼る ② すぐに水でよく洗う。
- 2 **やけど** ① 流水で冷やす ② 水ぶくれをつぶす。
- 3 **突き指** ① 冷やして固定する ② 引っ張る
- 4 **捻挫** ① すぐに温めるマッサージ ② 冷やして安静。
- 5 **鼻血** ① 上を向き首の後ろを叩く ② うつぶしい座り、小鼻をつまむ。

◇ 答え ◇

- 1 すり傷 ... ② すぐに水でよく洗い、傷口の汚れを落とします。
- 2 やけど ... ① すぐに流水で冷やします。じかに氷で冷やしては痛みが増してしまうため、行ってはいけません。
- 3 突き指 ... ① 冷やして固定します。腫れや痛みが強いたまには続く場合は病院を受診しましょう。
- 4 捻挫 ... ② すぐに冷やして安静にします。腫れや痛みが続く場合は病院を受診しましょう。
- 5 鼻血 ... ② うつぶしい座り、小鼻をぎゅっとつまみます。口で呼吸をし、気持ちを落ち着かせましょう。



涼しい風が吹くと、もう秋だな...と感じます。しかし暑い日は、まだまだ熱中症に注意です！2学期も元気に頑張りましょう!!