

ほけんだより 9月

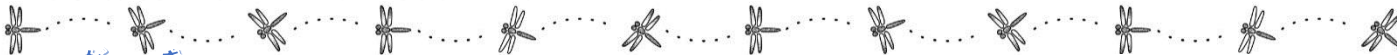
令和元年9月2日(月)
美郷町立美郷北学園 保健室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

心にも体にも、エネルギーを蓄えることのできた夏休みになったのでしょうか？

2学期が始まるこの時期は、暑さの厳しい日もあり、夏の疲れが出やすい時期です。体調に気を付けて、2学期も元気に過ごしましょう！



2学期スタート！生活リズムを整えましょう

2学期が始まりましたが、まだ休みの時の生活リズムから抜けだせず、ボーッとしたり、体調を崩している人はいませんか？夏休みに生活が不規則になりがちだった人は、「生活リズム」が崩れているかもしれません。

まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを整えましょう！



朝スッキリ起きるための工夫

①お風呂にゆっくりはいる



眠る前にリラックスした環境をつくるようにしましょう

②夜寝る時間を早くする



睡眠時間は、8～10時間が好ましいとされています。寝る前は、スマートフォンなどの使用は控えよう

③朝起きたら太陽の光を浴びる



太陽の光を浴びて体内時計をリセットしよう

朝食を食べるための工夫

①夜遅くに食べすぎない

消化吸収には8～12時間かかるんだよ！



ほどよい空腹感とともに朝目覚めることができます

②食べられそうなものから口に入れる
(バナナ・みそ汁など)



お茶や水などの飲み物からとると、ゆっくりと体が目覚めるよ

9月1日は防災の日



もしものときのために確認しておこう！

- 家族との連絡方法
- 避難場所
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方



9月1日は「防災の日」です。災害への認識を深め、心がまえを持つことを目的として制定されました。災害への備えは、命を守る備えです。自然災害は、いつ、誰の身にも起こるかわかりません。自分自身、そして大切な人の命を守るためにも、「その時、自分はどう行動するか」「どう備えるか」について考えてみてください。

防災用品

- ・水 ・保存食 ・タオル
- ・ラジオ ・懐中電灯
- ・ライター など



賞味期限が近い非常食は食べて補充しよう

この9月9日は「救急の日」



みなさんは、「AED」を知っていますか？

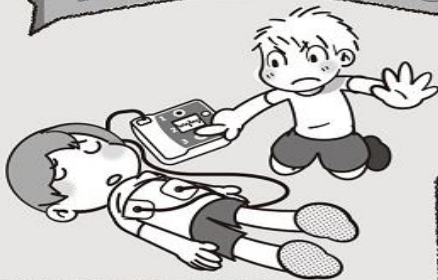
AEDとは、日本語にすると「自動体外式除細動器」と言います。人が倒れて意識がない時や呼吸の様子がおかしい時に使います。AEDは、心臓がけいれんを起こした場合に、電気ショックを与え、心臓の動きを正常な状態に戻すための、一般の人が使える医療機器です。

駅やお店など人が多く集まるところに設置されているので、みなさんもどんな場所にAEDがあるのか確認してみましょう。



美郷北学園のAEDは「保健室」と「玄関」にあります！

AEDで命を守る



どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？

- 学校の中は 保健室・玄関
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
- 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
↓
2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

応急手当正しいのは、どっち？

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさず、すぐに冷やす。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かかってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

