

まげんだより9月

2019. 9
東和中学校

2学期がスタートしました。この時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育祭などの練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。いつも以上に体調に気を配りましょう。



2学期 生活リズムの切りかえ うまくできてる??

こんなことない?

- 朝。できることなら起きたくない → **睡眠をしっかりと確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。**
- 朝ごはん? 食欲ない... → **寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。**
- 下痢だ... 便秘だ... → **冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。**
- 夜なのに... ちっとも眠くならない → **スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。**
- なんかぐっすり眠れてない気がする → **スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。**

運動前にCHECK

- 髪は結んでいますか?
- 汗ふきタオルはありますか?
- 体調に変化はありませんか?
- くつひもはほどけていませんか?
- くつのサイズは合っていますか?
- 水筒は持ってきましたか?
- つめは切っていますか?

こんな悪循環 回っていませんか?

眠れない	朝起きられない	からだのだるい
夜遅くまで起きている	朝ごはんを食べる気がおきない	夕方になると元気になる
からだを動かすのがつらい	授業中は眠い、ボーとする	

保健目標

けがを予防しよう



+++++ これだけはできるようになろう +++++

応急手当 はじめの一步

洗う	冷やす	押さえる
こんなときにするよ	こんなときにするよ	こんなときにするよ
すり傷 水道の水で汚れを洗い落とします	だぼく 氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み	切り傷 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます
目にゴミが入ったとき 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします	やけど 水道の水で痛くなくなるまで冷やします	鼻血 小鼻をつまんで少しづつむきます

救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは こんなとき

- 突然倒れた
- 反応がない
- ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!