

# 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 生活リズムの切り替え 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	からだがだるい
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
<b>すり傷</b> 水道の水で汚れを洗い落とします	<b>だぼく</b> 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	<b>切り傷</b> 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます
<b>目にゴミが入ったとき</b> 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします	<b>やけど</b> 水道の水で痛くなくなるまで冷やします	<b>鼻血</b> 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!