

夏休み気分は抜けましたか？

新学期が始まってもう半月、皆さん気持ちの切り替えはできましたか？夏休み中についてしまった夜更かしのくせが治っていない人はいませんか。日中と朝晩の気温差があり、夏の疲れも出てくる頃なので、体調を崩しやすい時期です。今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切っていきましょう。

生活リズムの



**乱れを
なんとかしたい！
と思ったら**

自由な時間がいっぱいだった夏休み。つい夜更かして昼夜逆転の生活になってしまった人もいるのでは。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら次の7点をぜひ実行してみてください！

1 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを
整えてくれます

3 朝ごはんを 食べよう

朝食は、脳や体の
目覚めを助けてく
れます

4 夕食は寝る3時間前 までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間
にテレビやスマホをやめて、
リラックス

6 決まった時間に ベッドに入ろう

起きる時間から逆算して、
寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡で
きにくなります

7

睡眠時間は短すぎず、長すぎず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。
でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間をみつけよう



受診報告書、出しましたか？

夏休み前に保健だよりでお知らせしましたが、休み中に体のメンテナンスができたでしょうか？受診のお知らせをもらって、歯や視力などの治療に行った人は保健室まで提出してくださいね。9月に入ってから提出率がわずかに増えていますが、歯科は相変わらず2割を切っています。自分を大切に！！

マラソン大会の練習が始まりました。

いよいよ来月に迫ったマラソン大会に向けて、ランニングが始まりましたね。夏休みの間になまった体にはこたえるようですが、これだけ運動できるのも高校生のうちです。これからの体力維持のためにも真剣に取り組んでみてください。ただし無理は禁物！ 次のような気配りを忘れずに・・・。

早く寝て、
十分な睡眠！



しっかり朝ごはん！



準備運動！



スポーツ前は…

スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…

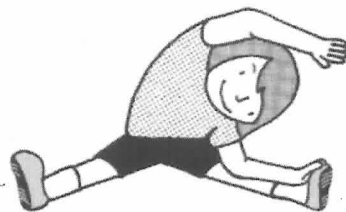


こまめに休憩！



水分補給！

スポーツ後は…



整理運動！



あっ！人が倒れてる

正しいのは
どっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

どっち？

意識を
確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

どっち？

意識がない時は

- ① 顔をたたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

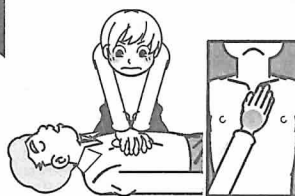
どっち？

呼吸を
確かめるために

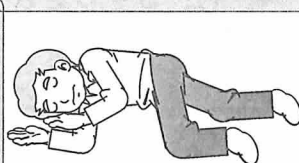
- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

- AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する
- AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着した！



- ・ ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く
- ・ 1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す
- ・ 成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように



呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

間違った人は、最初から見直そう！

答えは
①→②→①→②

