

保健だより

令和元年9月11日
夏の名残号室
津幡高校保健室

夏休み気分は抜けましたか？

今年の夏も暑かったですね。皆さん元気に過ごせたでしょうか。この長いお休みで心身ともにすっかりゆるんでしまっていると思いますが、ここはしっかり気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたいと思います。また、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。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点をぜひ実行しよう！

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見つけよう

《大事なお知らせ》

始業式でもお知らせしましたが、校舎管理棟の改修工事のため、9月初めから11月下旬の予定で、保健室が体育講義室に移動しました。これまでのように使えないので、今まで以上に皆さん自身の自己管理・自己防衛に努めて、元気に過ごせるようにしましょう。ご協力をお願いします！

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、休み中に身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。休み中に行けなかったという人、今からでも遅くありません！まずは自分自身を大切にしてください！！

マラソン大会の練習が始まりました！！

10月に予定されているマラソン大会の練習が始まりました。夏になまった身体にはこたえるかもしれませんが、体力づくりの貴重な機会です。真剣に取り組んでみませんか？その前にしっかり準備を整えましょう。

スポーツ前は…	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・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！ 

救命処置は 迷わず ためらわす

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！



＊ ＊ まだまだ暑いよ！ 厳しい残暑と戦おう。 ＊ ＊

朝夕過ごしやすくなってきたと思ったら、また真夏のような暑さ。暑さに慣れていても、夏休みの間に身体がなまっている人多数です。
十分な水分補給と適度な休養を忘れずに！

