

# ほけんだより 9月



平成29年9月1日  
厚木市立林中学校  
保健室

2学期がスタートしました。新しい学期、新たな目標を持ってがんばろうとしている人がとても多く、うれしく思っています。

しかし、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、新人戦に向けて、また文化祭に向けての練習も始まり、とても疲れやすくなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」でいつも以上に体調に気を配りましょう。

**夏休みは元気に過ごせるために、秋から体調を崩さないように気を配りましょう。**

**そんなぐっすりさんへ**

その **ぐっすり** の原因は？

- ◆ 夏の疲れが残っている
- ◆ 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- ◆ 冷房で体温を調節する力が弱まっている

**ぐっすり** をやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 室温の差が大きいと体に負担が、冷房の使い方や扇風機を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

## 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ◆ 下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆ 睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆ 熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ◆ 朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へ AED を手に駆けつけたのは、同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になった時、すぐに AED を使うことができれば、生存率はぐっと上がります。スマホのアプリやネットで、近くの AED がある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな？調べて見ましょう



**迷路でチャレンジ!!**

**応急手当て・けが予防の基礎知識**

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

START スタート

選んだ答えの方向に進みます。

**運動の前の準備運動は…**

A: しっかり体を動かしておく。  
B: 疲れるので、適当に。

**すりむいたときの応急手当ては？**

A: 水道の水で洗う。  
B: すぐに、ばんそうこうを貼る。

**自由にゴミが入った。どうする？**

A: 水で洗い流す  
B: こすって取る。

**つき指をしたら…**

A: 氷水で冷やす。  
B: 引っ張る。

**熱中症を防ぐには？**

A: まとめて水分をとる。  
B: 少しずつ、何度も分けて水分をとる。

**運動をしないほうがよいのは？**

A: めんどくさいとき  
B: 熱があるとき

GOAL ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

林中学校の AED は、職員室のコピー機の前に設置されています。担架は保健室に入ってすぐ、専用棚に格納されています。覚えておこう！