



平成29年9月7日(木)
厚木市立森の里中学校
校長 平井 真澄
養護教諭 H・O

No.5

朝夕涼しい風が吹く日もあり、過ごしやすくなってきました。2学期が始まり2週間ほどが経ちますが、発熱や腹痛で欠席する人が多く見られます。校内でも、鼻水や咳が出る人を見かけます。季節の変わり目である今の時期は体調を崩しやすいです。生活リズムを整え、毎日同じ時間に睡眠や食事をするよう心がけましょう。また、体調に合わせた服装を選びましょう。

受診報告書の提出ありがとうございます。

1学期の健康診断の結果から、病院の受診が必要とされたみなさんから、受診報告書が届いています。夏休み中に自分の体の健康管理ができた人が多く、嬉しく思います。病院を受診したのに、まだ報告書を提出していない人は、保護者の方に記入してもらい、担任の先生に提出してください。健康診断は受けた後が大切です。



生活リズムを整えるためのカギは？

2学期が始まっても、夏休みモードから抜け出せず、「ねむい」「ぼーっとする」と感じる人、授業に集中できないなど思っている人はいませんか？生活リズムを元に戻すカギは“睡眠”です。

★寝ようとする脳を邪魔するものは？

夜になると眠りを促すメラトニンが脳から分泌され、眠くなります。しかし、寝る前にテレビやゲーム、スマートフォンなどの強い光を浴びると、メラトニンの分泌量は減り、脳が目覚めてしまいます。寝る前に強い光を浴びないように心がけましょう。

★朝、脳を起こすには？

朝、体は起きていても頭はぼーっとしていることってありますよね。登校してから勉強や運動に集中して取り組むためには脳を起こさなければなりません。朝日を浴びて、朝ご飯を食べ、脳に刺激を与えてあげましょう。きっと気持ちのいい1日が遅れますよ！





目の前で人が倒れたら、 あなたはどうしますか？

脳は心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3~4分以上そのままの状態が続くと回復することが困難となります。119通報から救急車が到着するまでは約8分。目の前で急に人が倒れた際に、そばに居合わせたあなたが、何をすることがとても大切です。



2年生は7月に厚木市消防本部救急救命課の方をお招きして、救急救命講習会を行いました。

① 意識があるかどうかをみる

ポンポンと肩をたたきながら、名前や「大丈夫ですか?」と呼びかける

② 意識(反応)や呼吸がなかったら、すぐ大きな声で大人を呼ぶ

- 救急車を呼ぶ…「119番」に電話する
- AEDを持ってくる*

強く早く
絶え間なく

③ 胸骨圧迫…胸の真ん中を真上から30回圧迫 人工呼吸…2回(省略してもよい)

繰り返す

④ AED到着後、AEDの電源を入れ、音声メッセージの指示通りに使う

※ 胸骨圧迫はできるだけ続ける



ケガをしたら

自分●できる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
- やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこけちゃった ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ○ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	きり傷 カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ○ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ 	つき指 ボールがあたった ✕ 指をひっぱる ○ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ○ となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ○ 毛抜きでつまんで抜く ○ 消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	さし傷 さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ○ 病院へ行く 破傷風の危険があります 	やけど 熱いお湯が手にかかった ✕ 水を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ○ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく
鼻血 急にでてきたよ ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ○ あごを引いて鼻をつまむ 	目にゴミ なにか目に入った ✕ こすってみる ○ まばたきをして涙で流す ○ 取れないときは、水で流す 	ねんざ 足をひねっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ○ その場で安静に ○ 氷を入れたビニール袋で冷やす