

ほけんだより

2019.9.3発行
睦合中学校保健室



2学期がスタートしました。今月は各学年ともに宿泊や校外での体験学習があります。いつもとは違う環境で過ごすため、疲れたり緊張する場面が多いと思いますが、まずはそのプログラムに参加できる身体と心をつくる必要があります。よく寝て、よく食べるなどの基本的な生活習慣作りが効果的です。早めに生活リズムを学校モードへ切り替えをしましょう。



夏休みの生活を早めにリセットしよう！！

今年は梅雨が長かったこともあって、急激な気温上昇に慣れるのに大変でしたね。そして夏休みに入ってから連日の猛暑で体調管理が難しかったと思いますが、皆さんは元気に過ごせたでしょうか？

夏の疲れをできるだけ残すことなく2学期に切り替えられるように次の項目を参考にして体調を整えましょう。


2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできる？

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いいのか、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でない？ 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。

毎年9月1日は防災の日です。本校でも、定期的に行われる防災タイムを拡大して、防災に関する指導が行われました。また、厚木市の防災訓練も実施され、各地区ごとの訓練に本校の生徒もたくさん参加することができました。このように、防災の日は、災害についての認識を深め、これに対する心構えや備えをする日です。家族の方とも避難場所の確認や災害時時の連絡方法などをなく人しておきましょう。

また、9月9日は「救急の日」です。防災の日とあわせて万が一の事故や病気など緊急時に備えておくことが大事です。身近なことでは家にある救急箱を整理したり、基本的な応急手当の方法を身に付けておくことなどがあります。(先生たちも夏休みに救急法を学びました！)

もし災害が起こった場合は、医療機関や救急車に頼ることもできなくなるかもしれません。そのようなとき、私たち一人ひとりの行動が、命を救うカギになるかもしれませんね。

基本的な応急手当

打撲やねんざ、骨折などのけがは RICE (ライス) が基本です。



Rest (安静にする)



Icing (冷やす)



Compression (圧迫する)



Elevation (心臓より高く上げる)