



平成30年9月6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

猛暑が続いた夏が終わりに近づき、朝夕涼しい風が吹くようになりました。学校が始まり2週間が経とうとしています。2学期の森中生の様子を見ていると、生活リズムが崩れてしまったのか、体調不良を訴えている人が多くいるように思います。季節の変わり目であるこの季節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がとれるよう心がけましょう。

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と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！



受診報告書の提出ありがとうございます。

1学期に行った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！



9月9日は救急の日

目の前で人が倒れた！！

君ならどうする！？



9月9日は「救急の日」です。あなたの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約15秒後には意識がなくなり、3、4分以上そのままの状態が続くと回復が困難な状態となってしまいます。119番通報してから救急車が到着するまで、厚木市では約8分。そばに居合わせたあなたが、どんな行動をとるかで倒れた人のその後は大きく変わってきます。

① 自分の身の回りの安全を確認する。

倒れている人に近づく前に現場が安全かを確認し、二次被害を防ぐ。安全が確認できたら倒れている人に近づく。

② 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。

③ 意識（反応）や呼吸がなかったら、すぐ大きな声で人を呼ぶ

- 救急車を呼ぶ・・・「119番」に電話する
- AEDを持ってくる*

④ 胸骨圧迫…胸の真ん中にある胸骨に片方の手の付け根を置く。

その手にもう片方の手を組む。そして胸を

「強く・早く・絶え間なく」圧迫する。

深さは約5cm、速さは1分間に100～200回。

⑤ 人工呼吸…2回（できない場合は省略してもよい）

⑥ 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

※ 胸骨圧迫は救急車が来るまで続ける



④⑤を繰り返す

ケガをしたら		自分 ^お でできる応急手当		<input checked="" type="checkbox"/> やってはいけないこと <input type="checkbox"/> やってほしいこと	
すり傷 グラウンドでこけちゃった	<input checked="" type="checkbox"/> 傷についた砂やドロを手で強くはらう <input checked="" type="checkbox"/> すぐに、ばんそうこうを貼る <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 血が出ていたら、なめる <input type="checkbox"/> せいけつなハンカチで傷口をおさえる <small>しゅっけつ ちゆうけつ ちゆうけつ</small> 出血が多い時は病院へ	つき指 ボールがあたった	<input checked="" type="checkbox"/> 指をひっぱる <input type="checkbox"/> 水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 <small>はれや痛みがひどい時は病院へ</small>
さし傷 木の小さなとげがささった	<input checked="" type="checkbox"/> よこれた指でつまむ <input type="checkbox"/> 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする <small>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</small>	さし傷 さびた釘をふんでしまった	<input checked="" type="checkbox"/> 家で消毒するだけ <input type="checkbox"/> 病院へ行く <small>はししょうふう 破傷風の危険があります</small>	やけど 熱いお湯が手にかかった	<input checked="" type="checkbox"/> 水を直接あてる ・すぐ薬をぬる <input type="checkbox"/> すぐ水道水で冷やす <small>水は強くあてず、やさしく</small>
鼻血 急にでましたよ	<input checked="" type="checkbox"/> 上を向く ・首の後ろをたたく <input type="checkbox"/> あごを引いて鼻をつまむ	目にゴミ なにが目にいった	<input checked="" type="checkbox"/> こすってみる <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる <input type="checkbox"/> その場で安静に ・水を入れたビニール袋で冷やす