



保健だより

令和5年9月1日
金山中学校保健室

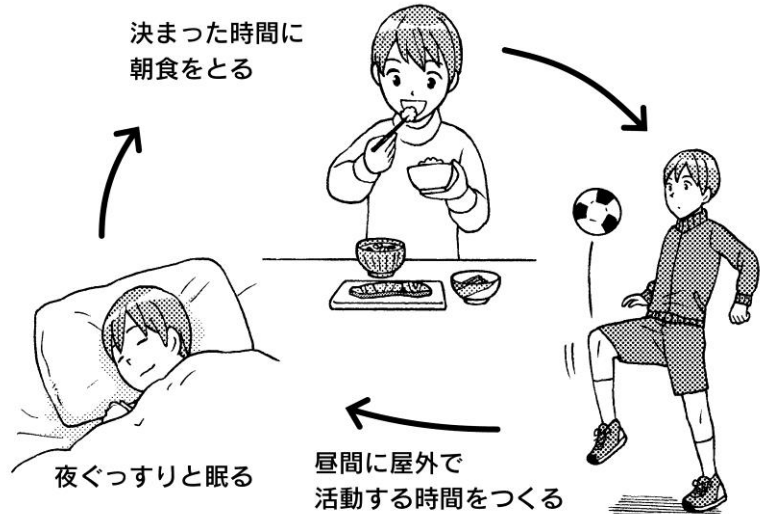
2学期がはじまり、1週間が経ちました。この時期は、夏の疲れがあることや1日の気温差が大きくなることから、体調を崩すことがあります。自分の健康状態を把握して、早めの対応や回復を心がけてください。

また、9月もまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気を付けて活動しましょう。

規則正しい

生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとることが大切です。

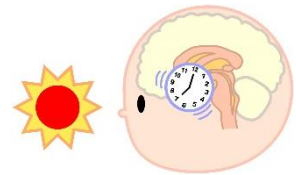


皆さん、夏休みのリズムから学校のリズムに戻れていますか？

まだ切り替えができていない人は、早寝・早起きではなく「早起き→早寝」からはじめてみましょう。

人間の体は、朝目覚めて明るい光を浴びると体内時計がセットされ、約14時間後から徐々に眠気を感じるようになっていきます。不規則な生活が続くと、体内時計も乱れやすくなりますが、早起きをして光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。

まずは1週間、頑張って早起きをしましょう。カーテンをあけて日光を浴びたり、窓を開けて顔を外に向けたりするだけでも効果があるようなので、試してみてください。

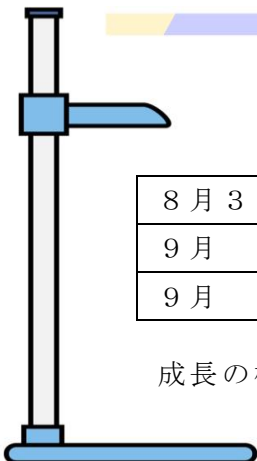


2学期身体測定を実施しています

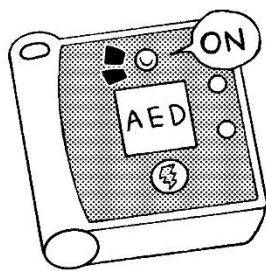
8月31日(木)	2年生男子
9月1日(金)	1・3年生男子
9月5日(火)	全学年女子

- 身長・体重を測定します。
- 結果は後日お知らせします。

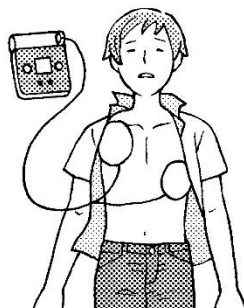
成長の様子を確認して、自分の健康について考える機会にしましょう。



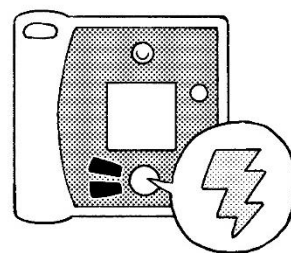
9月9日は救急の日 AED の使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



急なけがや病気にいつでも対応できるように、応急手当の基本を身につけたり、家庭にある救急セットの点検を行ったりしましょう。

Rest
安静



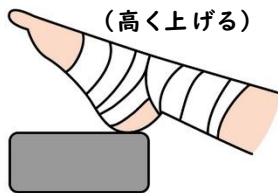
Ice
冷却



Compression
圧迫



Elevation 挙上
(高く上げる)



RICE処置

R <安静にする>
無理に動かさない

I <冷やす>
氷のうなどでよく冷やす

C <圧迫する>
包帯を巻くなどして押さえる

E <高い位置に上げる>
けがをした部分を心臓より高く上げる

保護者の皆様へ

1学期の健康診断の結果から治療や検査の必要があるとされ、夏休み中に受診を済ませた場合には、結果を学校までお知らせください。

定期的に通院している場合なども、その旨を用紙にご記入の上、提出をお願いいたします。

