

ほけんだより 9月号

平成25年9月4日

学校生活が始まりました。生活リズムはどうか？元に戻りましたか？
一度くずれてしまったリズムはなかなか戻りませんね。リズムが戻るまでは、
くずれていった時間と同じだけの時間がかかると言われています。毎日、少し
ずつ工夫して、学校生活のリズムをとり戻しましょう。

～ニニでチェックです。1つでもあると、生活リズムが乱れているサインですよ～

- ☐ 朝、気持ちよく目が覚めますか？
- ☐ 夜更かししていませんか？
- ☐ ご飯をおいしく食べていますか？
- ☐ お腹の調子はいかがでしょうか？
- ☐ 1時間目から、頭やからだがかたまり動いていませんか？

夏休み明けの生活チェック

からだのスイッチを学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう!!

朝食を食べると



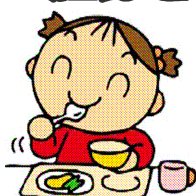
すぐに体温が上がり、絶対調子がいい。
脳の温度も上がり、からだも脳も調子がいい。

朝食を食べないと



体温が上がらない
あくびが出る
眠たくなる

脳はとっても食いしん坊



みなさんが、食べた栄養の 10 分の 1 (1 割) は、脳で使われます。朝食を食べないと、脳は栄養が足りなくなって、イライラし、集中力がなくなってしまいます。

これからたくさんの行事があって、忙しくなります。しっかりと朝食を食べて、1日も早く規則正しい生活リズムをとりもどしましょう。



9月9日は救急の日です

「119番に連絡してください。」

「AEDをお願いします。」

7月に美馬商業の生徒さんたちと体育館で講習会をうけましたね。覚えていますか？



倒れている人の中に呼びかけをしても答えられない人がいます。その多くは心臓の動きが不規則のため、意識がないのです。

このかたたちの命は、みなさんの力によって救えることがあります。

人は心臓が止まると、血の流れが停止し、真っ先に脳に障害が起こり、約10秒で意識がなくなります。そして、1分以内に呼吸も停止、そのまま5分以上経過すると、血の流れが回復しても、麻痺が残ったり植物状態になる恐れがあります。

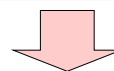
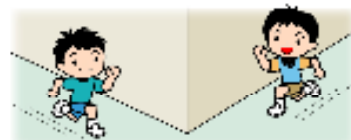
救急車は要請から到着までに約6分かかると言われています。1秒でも早く、心肺蘇生とAEDを使った除細動を実施することが大切です。



美馬分校では保健室に設置しています

学校内での事故防止

- 廊下や階段ではふざけない。
- ドアで手や指をはさまない。
- 頭上に注意する。
- 自分のまわりをよく見る。
- ハサミやカッター・包丁等を使用するときは注意する。



走ると危険！



これくらい大丈夫という気持ちがケガにつながります。
ケガは**注意**することで防ぐことができます。
ゆつくりと**おちついて**行動しよう！