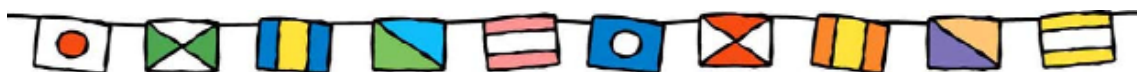


ほけんだより9月号

平成24年9月3日

なが なつやす お 終わったね。 なつやす げん き す 夏休みは元気に過ごせたでしょうか？まだまだ暑い日は続くものの、季節の変わり目になると、体調を崩す人が増えてきます。夏休みと気持ちを入れ替え、「早寝(早く寝る)・早起き(早く起きる)・朝ごはん(朝ごはんをしっかりと食べてくる)」の規則正しい生活で、元気に学校生活を送れるよう、御家庭でも声かけをよろしくお願いします。

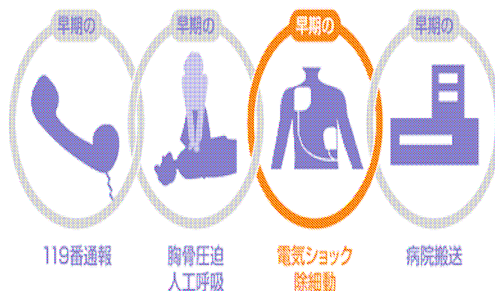


9月9日は救急の日です

みんなの力によって救える命があります。日ごろから心肺蘇生法やAEDの使い方をしっかり覚えておきましょう。

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3～4分経過すると、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。10分を過ぎると、脳機能の回復はまず望めません。

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



校内での事故防止

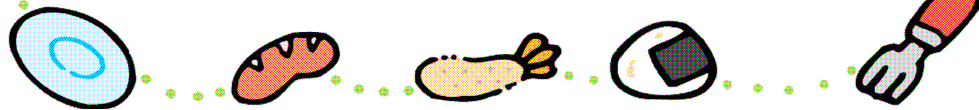
- ・廊下や階段ではふざけない。
- ・ドアで手をはさまない。
- ・頭上にあるものに注意する。
- ・ハサミやカッター・包丁等の使用に注意する。



学校でのケガは注意することで防ぐことができます。



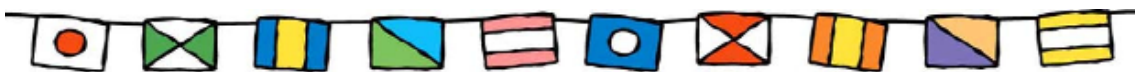
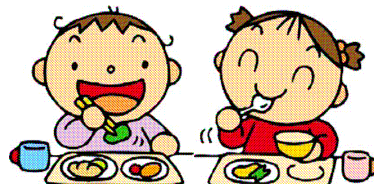
きまった時間に朝ごはんを食べよう



朝食を食べないという習慣が身につけてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下につながります。

- 人は24時間周期のリズムを持っており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり、眠くなったりします。
- 脳は普段肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、勉強にも集中できません。
- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内の脂肪がたまりやすい状態になります。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて、脳と体を使いましょう。



夏休み明けの生活チェック

- 朝、気持ちよく目が覚めますか？
- 夜更かししていませんか？
- ご飯を美味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、頭やからだがかっちり動いていますか？

からだのスイッチを学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう!!