

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。心と体のリフレッシュはできましたか？夏休みで生活習慣が乱れている人もいるかもしれません。生活習慣の乱れは、体調不良を引き起こすだけでなく、体力や学力、意欲の低下にも影響します。夏の疲れを取るため、この1週間で「休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。

2学期スタート！生活習慣チェック

学校が始まると、体の調子が良くないと感じることが多くありませんか？いつまでも夏休み中の生活リズムでは、心も体も疲れがたまりやすくなってしまいます。心と体が元気になるにはどうしたらよいか考えてみましょう。

<p>睡眠時間を十分に取っていますか。</p> 	<p>3回の食事をしっかり食べていますか。</p> <p>朝 風</p> <p>夕</p> 	<p>適度に体を動かしていますか。</p> 	<p>心と体の疲れを上手にとっていますか。</p> 
---	---	---	---

生活リズムが戻らないままでは、体がだるく朝起きることがつらい、イライラしやすい、集中力がなくなりケガが増える等の症状が多くなります。また、体調を崩しやすく、風邪を引きやすくなってしまいます。上記4つを守ることで、心も体も元気になり明るく学校生活を送ることができます。しっかりと生活リズムを整え、元気な心と体を作りましょう。



9月9日は救急の日



119番で救急車を呼ぶ時はこんなことを尋ねられます。お友達と練習してみましょう。

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

- 火事ですか、救急ですか。
- 救急です。
- 住所はどこですか。
- 〈住所を伝える〉
- どうしましたか。
- 〈誰が、どんな様子か伝える〉
- おいくつの方ですか。
- 〇歳です。〈分からなければ大体の年齢〉
- あなたの名前と連絡先を教えてください。
- 私の名前は〇〇です。電話番号は△△です。

この機会に救急処置について知り、自分の健康を守ることができるようになるとよいですね。また、友達がケガをしてしまったときには、救急処置の知識を生かして助けてあげることも大切です。

あなたにもできる救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に、勇気をもって行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

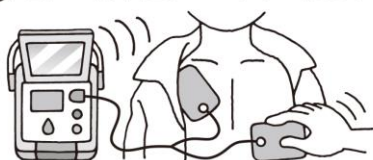
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- ① AEDの電源を入れる。



- ② 音声の指示通りにパッドを貼る。



- ③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

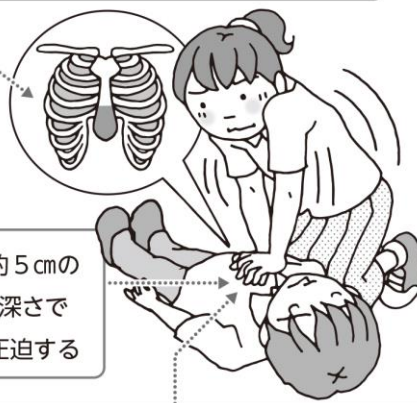


+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!

+ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

救命講習に 参加してみよう!

消防本部(局)で実施している救命講習会があります。積極的に参加をし、大切な命を救えるようにしましょう。行田市以外でも、救命講習を受講することができます。埼玉県のホームページからチェックしてみてくださいね。



↑ 行田市の救命講習
(普通救命講習)

9月1日は「防災の日」

もしもの時に備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合ったりすることは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておく心安いです。

～用意しておきたい防災グッズ～

- 携帯ラジオ
- 充電器
- 抗菌ジェル
- ホイッスル
- 貴重品や保険証
- ポリ袋

- ティッシュ
- マスク
- 携帯用トイレ
- 筆記用具
- マッチ(ライター)
- 救急用品

- ろうそく
- お金
- 着替え
- 防寒用ジャケット・雨具
- 生理用品

- 飲料水
- 保存食
- 懐中電灯
- タオル
- 防災用ヘルメット・防災ずきん



保健室からのお願い

- ・夏休み中に歯科、眼科等の治療終わった人は、「受診のお知らせ」を提出してください。
- ・夏休み中に部活動や登下校でケガをして医療機関を受診した人は、スポーツ振興センターの申請ができますので、養護教諭までお知らせください。