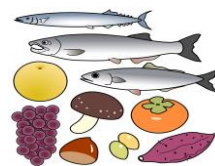


ほけんだより

9月号
大庄中学校保健室
R4.9.2



夏の疲れは 今のうちに解消を



2学期が始まり1週間が経ちました。夏休みモードから切り替え、生活も心も整っているでしょうか？
トライやる、総体、文化発表会等の行事があります。行事での皆さんのがんばりが発揮できるよう、日頃の健康管理をしっかりとってください。コロナの感染が続いています。朝の健康観察では、体温に加え、のどの違和感、体のだるさなどもしっかりチェックしてね。

夏の疲れがでていませんか？

夏の過ごし方の結果が表れてくるのは、いよいよこれから。そこで、自律神経の元気をチェックしてみましょう。
6個以上ある場合は、不調が身体のあちこちで起こり始めています。ひどくならないうちに生活の中で緊張とリラックスの切り替えができるよう工夫しましょう。

- 最近よく肩が凝るようになった
- 手足が冷えたり、しびれたりすることがある
- 緊張しやすくなった気がする
- 人間関係でいつもいらいらしている
- 寝不足なのに眠れない。すぐに目が覚める
- 原因がはっきりしない頭痛が多い
- 便秘や下痢が続いている
- 胃がもたれることが多い
- 食欲がなく、食生活も不規則
- 朝起きると疲れが残っている
- 吐き気が起こることがある

自律神経は自分の意思でコントロールするのは難しいのですが、呼吸の調整で多少はコントロールできます。

★「集中して何かしたい」→ 息を吐く時速く、吸う時ゆっくりと・・・

★「リラックスしたい」「眠りたい」→

息を吸う時少し速め、吐くときは時間をかけてゆっくりと吐き切る。



夏の疲れの原因の多くは、「体の冷え」。クーラーによる冷えや、冷たい食べ物や水分の摂りすぎにより体の機能が低下しています。ゆっくりとお風呂に入って体をあたためたり、ビタミン豊富な夏野菜を使って、疲れた体に栄養を与えてあげましょう。

9月9日は救急の日

AEDの場所を覚えてね！
開けると、すごく大きな警告音が♪なりますが慌てないで

倒れている人を見つけたら、あなたはどうしますか？
脳は、心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり3～4分以上そのままの状態が続くと回復が困難になるためいち早い対応が必要です。もし、そのような場面に遭遇したら、自分にどんなことができるかな・・・



- 「誰か来て～」と大声を出す
 - 先生など大人を呼びに行く
 - 119番に電話
 - 騒がない・・・などなど。
- 伝えるときには「どこで、誰が、どうなった」はっきり伝えよう



★119 通報のしかた★

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



雷にも注意！危険を感じたらすぐに屋内へ

雷雲は、急成長し高速で移動するので注意が必要です。ゴロツ、ピカッを聞いたり、急に厚い黒い雲が広がったら、落雷（かみなりが落ちる）する危険があると考えましょう。
運動場のような広い場所は、人に落雷しやすくなります。危険を感じたら、すぐに屋内に避難しましょう。近くに安全な空間がないときは、右図のように、電柱、鉄塔、建築物などから離れて姿勢を低くしよう。また、傘やバットなど自分の頭より高く突き出さないことも大切です。

