

ほけんだより

9月号

大庄北中学校保健室

R7.9.2

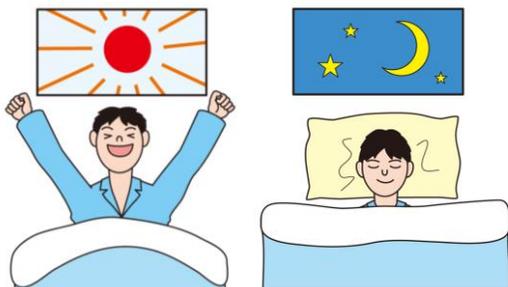


9月に入ったのにこの暑さ…そんな中、2学期がスタートしました。学校中に元気いっぱい声が聞こえ、保健室にも早速、身長を測りに来た生徒もいました。それぞれの夏休みを過ごし、しっかり充電、リフレッシュできたようですね♪これからは、夏の疲れが出たり、コロナやインフルなど感染症も流行っているの、体のサインをよく聴いて、暑さを乗り切っていきましょう

学校モード切替の鍵は、光と暗闇！

長い夏休み。夜更かしや朝寝坊で、体内時計がずれてしまった…と言う人いませんか？学校にがんばっては来たものの、体のだるさや眠気がとれない人は、なんとか、学校モードに切り替えてください。少し意識して生活するだけで、体内時計が整い、体も楽になってきますよ～

朝起きたら、光を浴びよう！体内時計がリセットされ「セロトニン」の分泌を促進することで、活動モードに切り替わります。



寝る前から部屋を暗くし、スマホを見るのは止めましょう。「メラトニン」が分泌されやすくなり、自然に眠りやすくなります。

★寝る前のスマホは、ブルーライトによって脳が刺激され、メラトニンの分泌が抑制されるだけでなく、脳が昼間だと勘違いし、寝つきが悪くなったり、質の悪い睡眠になってしまいます。寝る前の2時間前には使用を控える努力をしましょう。



2学期始まったけど「しんどいな」「気がのらないな」そう感じる人へ。全力でがんばれなくても「今日はこれだけできた」で大丈夫。小さな毎日の積み重ねが、いつの間にか、あなたの背中を押してくれますよ！

登校中にすでに危険。暑さ対策を…

うだるような暑さの中、顔を真っ赤にして登校している人がいます。制服だからこそ、暑さ対策を上手にし、登校するだけで、体が悲鳴をあげてしまわないよう、自分なりの対策をしましょう。

◆家を出る前にも、水分をひと口！朝食で塩分補給も

朝抜きは、熱中症の引き金に。

◆日影を選んで歩く

同じ道でも、日なたと日かげでは体感がぜんぜん違います。

◆冷やしたタオルやペットボトルを持って登校

前日にぬらして冷凍庫や冷蔵庫に入れておくのがおすすめ。

手に握らせたり、首に当てたりして冷やせます。

◆日傘や帽子は“体を守るアイテム”

ちょっと勇気を出して使ってみると、すごく快適です。

◆時間に余裕を持って、登校を

慌てて登校すると、一気に暑さが…余裕を持とう。



日傘ってめっちゃ涼しい～

9月9日は救急の日。先生もしっかり研修～

夏休み中、先生の研修で『人が倒れて意識がない時の対応』について訓練を行いました。命を守るための研修です。人が意識なく倒れ心臓が止まり、何の処置もしないでいると、救命率(命を助けることができる確率)がどんどん下がっていきます。もし、皆さんの目の前に、人が倒れていたら、どんな行動をとりますか？今年度の文化発表会では、環境委員がこのテーマで動画を発表するので、楽しみにしていてね♪



～救急クイズ～

Q: 転んで、地面で口を打ち、永久歯が抜け落ちてしまいました。正しい応急手当はどれ？

- ① 汚れていた歯を、ごしごしと綺麗になるまで洗う。
- ② 牛乳や生理食塩水に入れて、できるだけ早く歯医者さんへ行く。
- ③ 歯の妖精さんにお手紙を書いて、枕の下に置く。
- ④ そのままポケットに入れて「記念のアクセサリー」にする。
- ⑤ 抜けた歯をそのまま保健室に持って行く。



正解は、保健室前掲示板の保健ニュースで確認してね～