

ほけんだより

9月号
大庄北中学校保健室
R8. 9. 1



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。トライやる・文化発表会・市内総体など、2学期もさまざまな行事が待っています。楽しいことも、ちょっと緊張することもあるでしょう。元気な日も、ちょっとしんどい日も、自分の体と心を大切にしながら、2学期を過ごしていきましょう。まだまだ暑いので、熱中症対策も忘れずにね。

小さなスイッチをいれて整えていこう

夏休みモードから
学校モードへ

夏休みから、少しずついつもの生活へ。生活リズムが変わると、「朝から眠い」「なんかだるい」「気持ちのらない」...と感じることもあります。そんなときは、体と心が新しい生活に慣れている途中なのかもしれません。一人ひとりペースは違って大丈夫。自分に合った小さなスイッチを一つずつ入れて整えていきましょう。

体のスイッチは『朝の光』と『朝ごはん』

夏休みにずれた「体内時計」を戻していきましょう。そのカギは、朝、光を浴びて、朝ごはんを食べること。体に「1日が始まったよ!」という合図が送られ、体内時計が整っていきます。



心のスイッチは『声を出すこと』

体が整うと、心も整いやすくなります。でも、自分のペースで大丈夫。「おはよう」と意識して声を出してみる。「なんだかモヤモヤする」「ちょっとしんどいな」と感じたら、その気持ちを声に出して、誰かに聞いてもらうこともおすすめです。



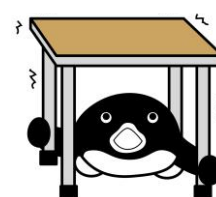
私のスイッチは、朝の短いウォーキングと水シャワー。夏休みさぼっていたので、開始します!そして、みんなからの「おはよう」も元気スイッチが入ります。

もし、今、地震が起きたら?

この夏、熊本県で地震が起こり、災害の怖さを改めて感じた人も多いのではないのでしょうか。災害が起こった直後は「備えなくては」と思っても、時間がたつと、少しずつ意識が薄れてしまいがちです。だからこそ、今、「そのとき、自分はどのようにする?」を考えておきましょう。

地震が起きたら...

① 自分の身を守る
机の下に入る
かばんなどで頭を守る



② 危険なものから離れる
窓・棚・看板など、倒れたり
落ちたりするものから離れる



③ 揺れが収まったら
落ち着いて行動する
先生や店員さん等の指示を!



★もしエレベーターに乗っていたら...すべての階のボタンを押し、止まった階で降りよう。
閉じ込められたら、非常ボタンなどで助けを求めよう!

もしものとき、あなたならどうする?

9月の保健室前の掲示板は、「救急」です。もし、目の前で誰かが倒れたら、あなたなら、どう動きますか?そこで今回は、救急クイズに挑戦してみましょう。答えは、あえてここには載せません。さて、いくつわかるかな?答え合わせは、保健室前の掲示板を見てね!



- Q1 目の前で友達が倒れた!あなたなら、どうやって助けを求める?
- Q2 119番するとき、まず何を伝えればいい?
- Q3 学校のAEDは、どこにある?
- Q4 AEDを開けると大きな音が!慌てなくて大丈夫なのは、なぜ?
- Q5 救急車が来た!あなたにできることは?
- Q6 心肺蘇生は、ひとりで頑張る?

