

保健だより 9月号

令和6年9月
流山市立西初石中学校
保健室

2学期が始まって、数日たちましたが、みなさんは学校モードになっていますか？2学期も行事が盛りだくさんです。忙しくなりますので、ストレスをため込まずに、休養を取り入れながら過ごしていきましょう。疲れたときは、睡眠が大切です。早めに布団に入り、疲れをとって、次の日を迎えましょう。

9月9日は救急の日！

AEDは心臓がけいれんし、意識を失った人に電気ショックをする機械です。音声で使用方法が流れるので誰でも使用することができます。



AEDの使い方

- 意識があるかどうか確かめる。
- 救急車を呼ぶ。同時にAEDを取りに行く。
- 呼吸をしているかどうか確かめる。
- AEDを取りに行っている間にも、胸骨圧迫をする。
- AEDが届いたら、胸に電極をつける。(電源を入れる必要があるものとそうでないものがある)
- 電気ショックが必要であると指示が出たら、ボタンを押す。このとき感電しないよう体に触れない。

～知っていますか？校内のAED設置場所～

西初石中にはAEDが2カ所置いてあります。

一つは、**職員玄関前**、もう一つは**保健室内**の入り口横です。何かあったときにすぐに取りに行けるよう、覚えておいてください。



暑い？ 涼しい？

「今日」「いま」にあわせて体温の調節を！

最近では、9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方には涼しくなる…そんな日があるかもしれません。



服装や持ち物などをその日・そのときの天気や気温に合わせて、こまめに切り替えながら体調を崩さないように過ごしてほしいと思います。家を出る前に天気予報を確認し、「今日は寒くなりそうだからジャージを持っていこうかな」など、考えられたらいいですね。

自分の心と体の調子に気をつけよう

2学期は、長期の休み明けということもあり、心や体の不調が出やすい時期です。自分の心や体の両面に目を向けて、不調があれば早めに対策をしていきましょう。

心と体を健やかに過ごすためには

- 生活リズムを整える（早寝・早起き・朝ごはん）
- 毎日、自分の健康状態を確認する
- 心や体に変化があれば、その原因を考えて生活を工夫する
- 相談できる人に相談する



どんな工夫ができる？

たとえば・・・

- 学校が始まったばかりで疲れやすい
- 頭が痛くてだるい…寝不足かも？
→いつもより多く休息をとる
自分が好きなことをしてリフレッシュする
- 風邪っぽい
→体が冷えないようにする
いつもより多く休息をとる など



日ごろから自分の心と体の状態に目を向けて変化に気づいたら早めに対処をしていきましょう！