



生活リズムを学校モードに戻そう！

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。しかしまだまだ暑い日が続くそうなので、決して無理をしないで、少しずつ学校モードに体を戻していきましょう。休み明けは熱中症になりやすい時でもあります。水分をこまめにしっかり取ってくださいね。

夏バテから
体を整えるコツ

冷

房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。

夏休みでズレてしまった**体内時計**
リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



学校が始まるまでに体内時計を
リセットしておきましょう！

学校保健委員会を開催しました
8月25日（月）13:30～14:30

内科の山田先生、歯科の佐々木先生、薬剤師の大川さんを交えて、学校保健委員会を行いました。健康診断の報告、保健室の来室状況を報告し、保健給食委員の生徒から出た質問に答えて頂きました。

<参加者>

校長先生・副校長先生・池田先生
佐藤優先生・鈴木先生・片山先生



みなさんはどんな夏休みでしたか？私は色々な人と会って、たくさんおしゃべりしてパワーをもらった夏でした。夏の思い出を胸に、また2学期もがんばりましょう！





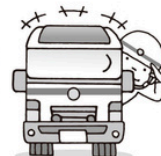
9月9日は 救急の日



あなたにも 出来ることがあります

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを
上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

1階

職員玄関



小児生活習慣病予防健診・貧血検査のお知らせ
9月2日（火）9時～ ジャージ登校



半袖体育着で集合してください。前日はしっかり睡眠をとって、
朝ごはん、水分補給をしっかりとっておきましょう。

