

2学期を元気にスタート!



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。部活動や勉強を頑張っていた人も多いようですが、元気に過ごせたでしょうか？ 2学期が始まってすぐは、体や心が学校のペースになれない人も多いかと思います。また、夏の疲れがとれず、体調を崩す人も多くみられる時期でもあります。

「疲れがたまっている・調子が悪い」そんな時は、「早目に寝る・ゆっくり休養をとる・しっかり食べる」など、体調の悪化を自分で防げるようにしましょう。そして、早く“学校モード”に切りかえられるように、今の自分の生活を振り返ってみることが大事です。…睡眠・休養・栄養を十分にとって、元気に過ごせるようにしましょう！また、まだまだ暑さが続いています。しっかりと水分補給の準備をして、熱中症対策を忘れずに。保健室でも、みなさんのことをいつも応援しています。2学期もよろしくお願いします♪

ぐったい

その症状、夏バテかも?!



休み明け、体のミニチェック☆

- 朝、なかなか起きられない。
- 最近、下痢や便秘をおこしやすい。
- 食欲がなく、朝食を食べたくない。
- 頭がぼんやりして、やる気がでない。
- 体がだるくて、疲れやすい。
- ぐっすり眠れない。

だらだら生活でぐったい... 夏バテでぐったい...

「起きられない」「ポーっとする」「体がだるい」

そんなぐったいさんへ

そのぐったい原因は?

- 夏休みの疲れが残っている。
- 夜更かししがちで、睡眠不足になっている。
- 暑さで食欲がなく、ごはんをしっかり食べていないため、エネルギーが不足している。
- 冷たいものばかり食べることが多く、胃腸が弱くなっている。
- 冷房や扇風機などで、涼しい部屋にずっといたため、体温を調節する力が弱まっている。



そのぐったいをやっつけるために!

①ご飯を食べて、登校する!

朝食は、一日の活動エネルギー☆
体も脳も目覚めさせてくれる。

→朝食は、少しでも良いから食べること♪

②たっぷり眠る! (夜は30分早く消灯してみる!)

睡眠は、一日の疲れを回復してくれる☆☆

→眠くなくても、スマホやテレビなど、光の刺激をなくして、脳が寝る準備をすること♪

③適度な運動をする!

体も脳もしっかり目覚めさせる☆

寒暖の差が体の疲れも増やすため、冷房の部屋で過ごしてはばかりいない。

→少しでも、体を動かす時間をつくること♪

ポイント3つ!





知っているのといないのでは、大違い!

Let's Check!

救急力検定 ~上級編~

ここが、ポイント!自分ができる救急法

正しい組み合わせはどれでしょう?(線でつなごう)

ライス RICE	119	エーイーディー AED	ビーエルエス BLS
緊急通報用電話番号	一次救命措置	けがの応急手当	自動体外式除細動器

1

心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻す医療機器。電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作する。

2

Rest(安静), Icing(冷却), Compression(圧迫), Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。
足を捻ったり、突き指をしたときなど行う。

3

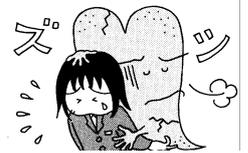
Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行う救急手当のこと。心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行い、AEDを使用する。

4

消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話する。
気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにする。担当者の質問にあわてずに答えること。



心にも、応急手当を!



けがをしたら、応急手当をするように、心にも手当が必要です。

心は、体と違って「痛い」と感じにくいので、気づかないうちに傷が深くなっているかもしれません。心の応急手当の方法の一つとして、信頼できる人に相談することや、誰かに聴いてもらうこと等、自分の気持ちを話し、受けとめてもらうことで、傷の治りが早くなります。友達や家族や学校の先生等にも相談できないときなど、こんな窓口もあります。不安や悩み、元気がでないなど・・・。

チャイルドライン(NPO法人)

18歳までの子どもがかけられる電話。
チャット相談も受け付けています。
☎0120-99-7777
(午後4時~午後9時)



中高生「SNS相談@ちば」

(千葉県子どもと親のサポートセンター)

ひとりで悩まず相談して!
~9月6日(水)までは、毎日OK
電話相談フリーダイヤル(24時間)
☎0120-415-446
24時間子供SOSダイヤル(全国共通)
☎0120-0-78310
毎週火・木・日曜日
(午後4時~午後9時)

登録してね!



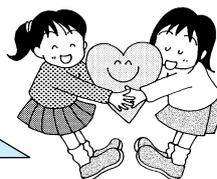
チーバくん



二次元コード

ひとりで抱えないで!!

保健室でも、いつでも相談
待ってます♥(*^-^*)



【救急力検定 基本編 答え】

①-B ②-A ③-B ④-C ⑤-B ⑥-C ⑦-B ⑧-C ⑨-A

【救急力検定 上級編 答え】

RICE-けがの応急手当-② 119-緊急通報用電話番号-④ AED-自動体外式除細動器
BLS-一次救命処置-③