

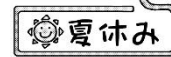
2学期を元気にスタート!

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！保健室でも、みなさんのことをいつも応援しています。2学期もよろしくお祈りします♪

ばっちり充電

できたかな？



生活リズムの戻し方?! 足りてますか? あなたの睡眠時間

「十分な睡眠って?」「何時間寝ればいいのか?」

じつは、睡眠には個人差があり、必要な睡眠時間は一人ひとり違います。起きている時間に眠くならないために、自分はどのくらい眠ればいいのか…。それを把握し、疲れているときは少し多めに睡眠時間をとるなど、自分で管理しながら生活することが大事です。

①就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。

起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時刻を決める。



あなたのベストな睡眠時間は?
時間です。

何時に寝て、
何時に起きれば
いちばんスッキリする?
ベストな睡眠時間は
人それぞれ。
確かめておきましょう。

②決めた時刻に眠りに入る。カギは「光」と「体温」



体温 光

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時間の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。寝る前のスマホ使用(光)は、逆効果!

あなたの睡眠チェック!

- 寝る直前までパソコンやメールをしている
- 寝つきが悪い
- 部屋の明かりをつけたまま寝てしまう
- 夜中によく目が覚める
- 朝起きたとき、「よく寝た」という満足感がない
- ちょっとしたことイライラする

2学期が始まって、

夏休みの生活リズムから抜け出せないあなた!

健康生活リズムのポイント!
まずは「早寝」から!





命を守り、救急手当の基本を身につけよう!

～基本編～ 救急力検定

Let's try!

正しいと思うものを A・B・Cから選びましょう。

① 9月9日は、何の日?

- A 消防の日
- B 救急の日
- C 病院の日



② 鼻血の手当てで、正しいのは?

- A 鼻をつまんでうつむく
- B 顔を上に向ける
- C 首の後ろをたたく



③ やけどの手当てで、間違っているのは?

- A 水で冷やす
- B 水ぶくれをつぶす
- C 原因になったものを遠ざける



④ 出血を止めるには?

- A 水で洗い流す
- B ひもでしばる
- C 布やガーゼを当てて強く押さえる



⑤ AEDは何のために使うもの?

- A ひどい出血を止めるため
- B 心臓のけいれんを止めるため
- C 呼吸を助けるため



⑥ 救急車を呼ぶときの電話番号は?

- A 110番
- B 117番
- C 119番



⑦ スポーツのけがの手当ての基本はRICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫。(※)では、Eは?

- A Excite (興奮させる)
- B Elevation (上げる)
- C Enjoy (楽しむ)



⑧ ぶつかって歯がめけた! 抜けた歯は、どうする?

- A 捨てる
- B 熱湯で消毒する
- C 牛乳で浸して歯科医へ持っていく



⑨ 急病人や倒れている人を見かけたら?

- A 助けを呼び、自分にできる応急手当をする
- B 見て見ぬふりをする
- C だれかが助けるのを待つ



1級 8問以上正解のあなた

応急手当に関する知識は、バッチリ! 実践にも生かしてネ! さあ、今日から救命士☆

2級 6問以上正解のあなた

間違ったところを見直して、正しい知識を身につけよう! もう少しで救急力OK☆

3級 正解が5問以下のあなた

この機会に応急手当の基本をきちんと覚えよう! いざという時、自分で守れる力を☆



保護者の方へ 夏休み明けの心と体のケア... 健康的な生活リズムを!

学校が始まりましたが、夏休み明けのこの時期は心が落ち着かなかつたり、体もしばらくは夏休みモードだったりするお子さんもおります。「元気がない。いつもと違う?」SOSサインを感じたら、お子さんの様子を確認し、心と体の安定につながるようケア(話を聴く・受け止める・休養させる等)をお願いします。お子さんの様子で気になることがありましたら、遠慮なく学校へ御連絡ください。また、睡眠不足や朝ごはんを食べないで登校する、暑さによる疲れ等により、注意力が下がり、大きな事故につながったり、体調を崩したりする原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」といった生活リズムが整うことで、健康的な心や体につながる基盤ともなりますので、御協力をお願いします。学校でも注意深く子供たちの様子を観察し、見守りたいと思います。

また、新型コロナウイルスのこれまでにない感染者数増加が報道されています。朝の健康状態と体温チェックについて、夏休みに引き続き御協力をお願いします。発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養し学校に連絡するとともに、日ごろ通院している医療機関又は、自宅の近くにある医療機関に電話で御相談ください。

★【発熱相談センター】 ◎千葉県発熱相談コールセンター 0570-200-139 [24時間対応]
◎山武健康福祉センター(山武保健所) 0475-54-0611

【救急力検定 答え】 ①-B ②-A ③-B ④-C ⑤-B ⑥-C ⑦-B 【※Rest(安静), Icing(冷却), Compression(圧迫) 足を捻ったり、突き指をしたときなど行う。】 ⑧-C ⑨-A