



皆川中 HP です。ぜひご覧ください。

情報引用元：日本学校保健研修社 “健”

2 学期のスタートです！夏休みはたくさん思い出ができましたか？1,2年生は暑い中、部活動やクラブチームでの活動を頑張っていましたね。熱中症が心配でしたが、元気に始業式を迎えることができました。まだまだ暑さが厳しい時期が続いていきますので、体調管理に気をつけて健康に過ごせるようにしましょう。



夏休み中の生活リズムを振り返ってみましょう。2学期のスタートが辛い・・・と観じていませんか？もしかすると、その原因が生活リズムの乱れからきているかもしれません。「規則正しい生活」は、健康を維持するための基本となります。2学期も様々な学校行事がありますので、十分な力が発揮できるよう心身の健康にも意識できるようにしていきましょう。

9月1日は防災の日



「防災の日」というものがあるのを知っていますか？この時期は台風の影響で不安定な天気が続いていましたね。みなさんも、いざという時のために防災の知識を身に付けておいてくださいね。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗うなどに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

9月9日は救急の日



みなさんは倒れている人を見かけた時・家族が体調不良となった時、どのように対応しますか？焦ってしまうと思いますが、少しでも知識があれば自信にもなります。保健の授業でも「応急処置」について学ぶ機会がありますので、命を守る・助けるスキルを身に付けてみてください。

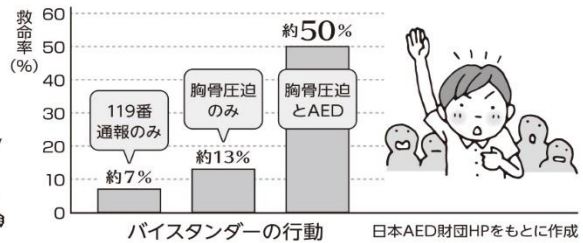
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう



～ケガをしないために
どんな予防をしていますか？～



普段の学校生活の中で「廊下・階段を走らない、教室等でふざけない」など、ケガをしないために気をつけていることはたくさんあると思います。特に中学生になると運動量も増し、身体も成長するためケガが重症化するリスクが高くなります。そのため、自分で防げるケガは防ぐように心掛けてみてください。また、みなさんが普段体育の始めにケガ予防としても行っている準備運動はなぜ大切なのでしょうか・・・？

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

