

生徒のみなさんへ

2学期のスタート！生活リズムを整えよう



長い夏休みが終わりました。夏休みモードの身体を少しずつ学校生活のリズムに慣らしていきましょう。まずは起床時刻を守り、朝食を食べることから始めてみてください。(これができれば、自然と生活リズムができていきます。)また、これからのスポーツの秋に向けて、ランニングや筋力トレーニングなど積極的に身体を動かす機会を作ってみるのもおすすめです。2学期は体育祭や新人戦、南斗祭など行事が盛りだくさんです。みなさんが健康で、充実した2学期となるよう保健室から応援しています。

南中生のみなさんが健康に過ごせるよう、サポートします。



2学期のはじめに
チェックしよう

生活リズムの切り替え、うまくできていますか？

朝。
できることなら
起きたくない



いいぞ!!



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか、ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



いいぞ!!



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



いいぞ!!



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



いいぞ!!



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



いいぞ!!



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

9月9日は 救急の日



9月9日は、「9・9(きゅう きゅう)」の語呂合わせから、国民に救急医療や救急業務について知識を深めてもらうため、1982年に厚生労働省によって「救急の日」と定められました。

迷わず、ためらわず
まずは119番通報!

救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と云って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります!

※ 南中では、保健室にAEDが設置してあります。

応急手当の基本は RICE(ライス)



打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

Rest (レスト) : 安静



無理をしないことが肝心

Ice (アイス) : 冷却



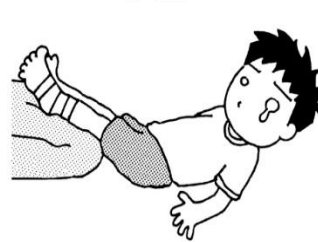
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす

Compression (コンプレッション) : 圧迫



あまり強く押さえつけ過ぎないように注意

Elevation (エレベーション) : 挙上



痛いところを心臓よりも高く保つ

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

みんなで取り組もう! ケガ予防プロジェクト!



9月7日(水)

生徒会保健委員会による爪チェックを行います。

爪が長く伸びていると、割れたり、剥がれたり、自分や周囲の人の身体を傷つけてしまったりと、ケガにつながる可能性があり、スポーツをする時には、危険性がさらに高まります。

そこで、9月10日(土)の体育祭でのケガを予防するため、生徒会保健委員会で爪を短く整えることを呼びかけます。南中生全員で、ケガ予防プロジェクトに取り組みましょう!