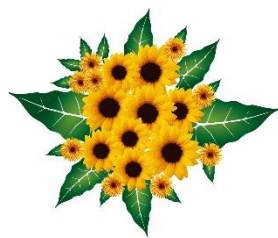




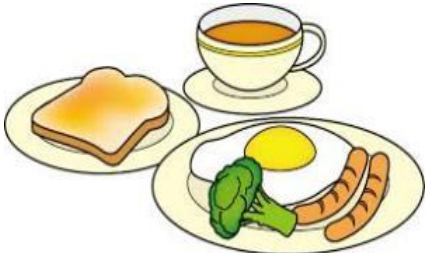

# 保健だより



9月号 8月29日発行

みなさん、夏休みはけがや病気などもなく、元気に過ごせましたか。9月は、体育祭や前期試験があります。夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は、快適に学校生活を送れるように、自分の生活習慣を見直しましょう。

## ◆生活リズムを整えるポイント◆

<p><b>就寝前のテレビやスマホの使用は控える</b></p>  <p>テレビやスマホの放つ光は、ブルーライトと呼ばれる強い光です。就寝前にブルーライトを浴びると、脳が昼だと勘違いをして、寝つきが悪くなったり、興奮して眠りが浅くなったりします。就寝前は、目を閉じてゆっくり身体を休ませましょう。</p>	<p><b>朝起きたら太陽の光を浴びる</b></p>  <p>太陽の光を浴びずにいると、体内時計がリセットされず、生活リズムを整えることが困難になります。生活リズムが乱れたままだと、意欲や集中力の低下につながるため、起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしましょう。</p>
<p><b>朝食をしっかりと食べる</b></p>  <p>朝食を抜くと、脳にエネルギーが補給されず、イライラしやすくなります。また、食べないと、腸管が刺激されないため便秘になりやすくなります。どうしても食事を摂る時間がない場合、手軽に栄養を摂取できる牛乳や野菜ジュースなどを飲むようにしましょう。</p>	<p><b>負担にならない運動を継続して行う</b></p>  <p>運動すると、自然にお腹が空き、食が進むようになります。また、昼間の疲れで早く寝ることもでき、望ましい生活リズムが身についていきます。運動するのが面倒だと感じる人は、通学時に姿勢を正して速く歩くなどのように、できることから始めましょう。</p>



## ◆9月9日は「救急の日」です◆

みなさんに質問します。





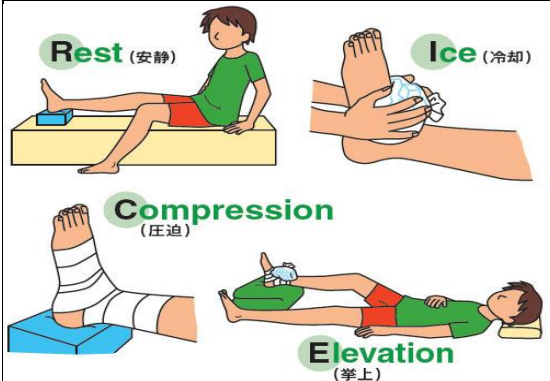
Q1) 救急車を呼ぶ際、何番にかけますか？

Q2) 救急車の平均到着時間は何分ですか？

※答えは右下に記載しています。

## ◆けがの応急処置◆

「救急の日」にちなんで、身近なけがの応急処置について紹介します。けがをした時、あわてずに自分で対応できるように、覚えておきましょう。

<p><b>すり傷</b></p>  <p>水道水で、水流を利用して、傷口の汚れ(砂やほこりなど)をきれいに洗い流します。</p>	<p><b>切り傷</b></p>  <p>清潔なハンカチやガーゼで傷口を押さえ、直接圧迫止血をします。</p>
<p><b>やけど</b></p>  <p>水や氷ですぐに患部を冷やします。洋服を着ている場合は、洋服の上から冷やします。</p>	<p><b>鼻血</b></p>  <p>うつぶいて小鼻をつまみ、ティッシュではなく脱脂綿を鼻に詰めます。上を向くと血液が逆流するので、必ず下を向きましょう。</p>
<p><b>打撲・ねんざ・突き指</b></p>  <p>打撲・ねんざ・突き指等の外傷時は【RICE 処置】を実施します。左の図の通り、安静・冷却・圧迫・拳上の頭文字をとって【RICE 処置】といいます。内出血、腫れなどの患部の炎症防止に効果的です。冷却時間は15分～20分を目安とします。痛みが強くなったり、皮ふの感覚が低下したりした際は、冷却を中断してください。</p>	

## 保健室からのお知らせ 【災害に備えて】

9月1日は防災の日です。みなさんは、外出先で災害にあった時の、家族との連絡手段や避難経路、避難場所についてご家庭でしっかり決めていますか？災害はいつ起きてもおかしくありません。学校以外の場所で災害が起きた時に、あわてずに行動ができるよう今一度、ご家庭で緊急時の対応について話し合いをしてみましょう。