

保健だより 9月

平成 27 年 9 月 9 日

日出学園中学・高等学校 No.136

例年よりも早い秋の訪れと共に2学期がスタートし、約1週間が過ぎました。夏休みモードから学校モードへ上手に切り替えて学校生活を送ることはできていますか？ 秋のはじめは心身ともに疲れが出てくる時期でもあります。早寝早起きをする、毎日朝食をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。その生活の中にリラックスする時間、趣味の時間を作れると気分転換にもなり、より良いですね。

過ごしやすいこの季節にスポーツなど様々なことに挑戦してみようと思っている人がいると思います。スポーツをする時は準備体操・整理体操を行い、ケガをしないように気をつけましょう。

元気良く2学期を過ごせていますか？

先週の保健室は生活リズムがまだ整っていない生徒が多く来室したように感じました。

一規則正しい生活リズムをつくるには一

- Step1: 夜のうちに翌日の準備をしておく
明日でいいや～は失敗の元！
- Step2: いつもより早く起きる
最初は10分早く起きるところから挑戦してみましょう。
- Step3: 朝食をとる
朝食をとらない習慣のある人は、ひと口からでも始めてみて下さい。
- Step4: 朝食後、便器に座ってみる
出なくても座ってみることが大事。
- Step5: 日中、よく身体を動かす
太陽光をたっぷり浴びましょう！
- Step6: お風呂に浸かる
38～40度の少しぬるめのお湯に20分程じっくり浸かるのが理想的です。
- Step7: 早めに布団に入る
電気を消して光の刺激をなくしましょう。

スポーツ障害 早めの受診を

スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることも。

手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。

保健室より

夏休み中に受診をして治療や検査が済んでいる人は担任または保健室まで受診報告書を提出して下さい。



もしものときのために確認しておこう！

- ☐ 家族との連絡方法
- ☐ 避難場所
- ☐ 消火器の使い方
- ☐ 119番通報の仕方

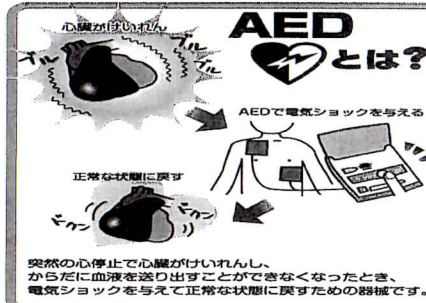
非常持ち出し品を準備しよう



いざというときのための非常持ち出し品。「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の両方を準備しておくとう万全です。

- 一次持ち出し品：避難するとき、まず持ち出す必要最低限の備えで、最初の一泊をしのぐためのもの。水、調理不要の非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、現金、救急医療品、生活用品など。
- 二次持ち出し品：救援物資が届くまでの数日間を自活するためのもの。避難後、余裕ができてから、安全を確認して自宅に戻り、持ち出す。水や食料などは少し多めに用意しておくとい。

間違い探し ～間違いは7つ～
答えは保健室前にあります！



119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均 8.3 分と言われています（平成 25 年）。突然、心停止を起こした人の救命率は、1 分後に『AED』を使用すれば 90%。それから 1 分遅れるごとに 7～10% ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約 10 分。即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もししたら、それはあなたの大事な人かもしれません。そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を！

