



# 9月 保健だより

吉岡中学校 保健室



長かった夏休みも終わり、再び学校生活が始まりました。夏休み中にいろいろなことにチャレンジして、充実した日々を送れましたか？もう少し休みたかったと思う人もいますが、早寝・早起きの規則正しい生活で体調を整え、学校生活を過ごしましょう。

## 9月9日 救急の日 9.9クイズ 正しい言葉の組み合わせを線で結びましょう。

ライス <b>RICE</b>	119	エーイーディー <b>AED</b>	ビーエルエス <b>BLS</b>
緊急通報用電話番号	一次救命処置	けがの応急手当	自動体外式除細動器
① 心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態（心室細動）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。 電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。	② Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。 足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。	③ Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急手当のこと。 心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）を行ない、AEDを使用します。	④ 消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。 気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。

【このクイズは、RICE-けがの応急手当-119-緊急通報用電話番号-④/AED-自動体外式除細動器-①/BLS-一次救命処置-③】

### 重要！

健康診断終了後、治療が必要な生徒には、治療の勧めを配布しました。夏休み中に、医療機関を受診した生徒は、受診報告書を保健室まで提出してください。よろしくお願いします。



## 夏休みあけの生活、きちんとできてる？



### 夏休みあけの生活チェックをしてみよう

- 朝、すっきりと目が覚める。
- 朝食をしっかりと食べている。
- 学校で授業に集中できる。
- 運動を30分～1時間以上している。
- 夜10時までに布団に入って寝ている。

すべてチェックが入っている人は、すばらしいですね。1つでもチェックが入っていない人は、下の栄養・運動・睡眠に気をつけて生活してみましょ。

## ★生活リズムを整えよう★

栄養面・運動面・睡眠に気をつけて生活してみましょ。



### ◎栄養

- ・朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、活動するときのエネルギーになる。
- ・集中力が高まる。
- ・よくかんで食べることで、脳が刺激を受ける。

### ◎運動

- ・血のめぐりがよくなる。
- ・成長ホルモンの分泌を促す→筋肉がつき、骨が丈夫になる。

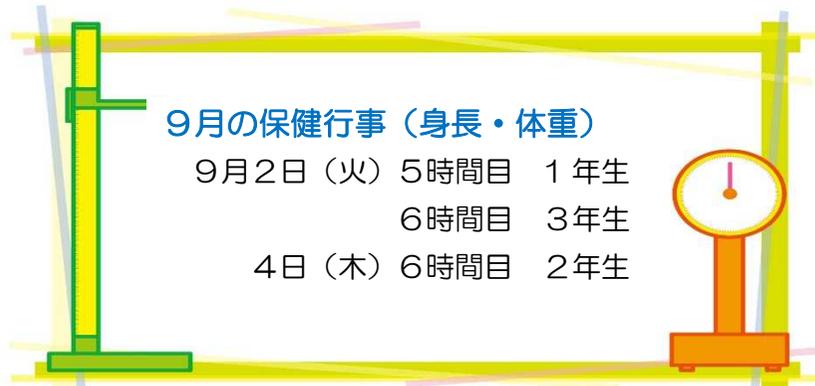


### ◎睡眠

- ・疲れた体と頭を休ませる。
- ・「体」をつくることをうながす成長ホルモンが夜眠っている間に出る。→中学生でも8～9時間眠れると良いです。
- ・眠っている間に記憶が定着する

### 9月の保健行事（身長・体重）

- 9月2日（火）5時間目 1年生
- 6時間目 3年生
- 4日（木）6時間目 2年生



髪の毛を結んでいる人は、ゴムの位置が上にこないように気をつけてください。  
くつ下は教室で脱いでください。

### 保護者の皆様・生徒の皆さんへ

8月1日より育児休業から復帰しました、養護教諭の大澤晶子です。吉岡中学校の生徒の皆さんが健康に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思っています。また、新たな気持ちで頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。