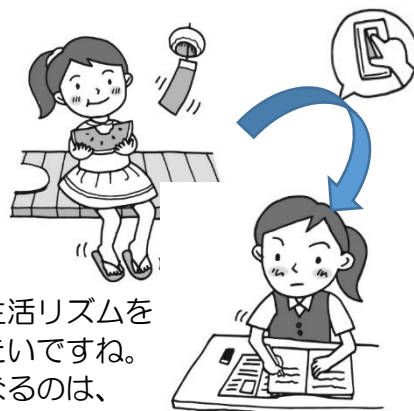


早めに切り替え!! 「休みモード」から「学校モード」へ

長い夏休みも、過ぎてしまえばあっという間。夏休み中は自己管理に努めていても、就寝時刻・起床時刻ともに段々と遅くなっていったり、食事時間や内容（栄養バランスや間食など）が不規則になったりするものです。例年、長期の休み明け直後は、多くの生徒が心身のコンディション作りに苦労している様子が見られます。「休み」モードから「学校」モードへ生活リズムを早めに切り替えていきたいですね。

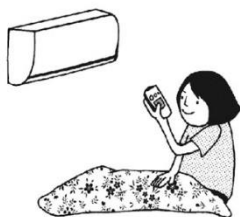


とりわけ大きなカギとなるのは、**睡眠**です。早めに布団に入り、部屋の照明を消すなど「寝る態勢を作る」ことから始めましょう。夏休み明けは、生活リズムの見直し・改善のチャンスかもしれませんね。



そこで...

〈室温〉
エアコンで快適な室温を保ちましょう。
室温は、寝る前は26℃程度、就寝中はタイマーをセットして28～29℃程度です。



〈照明〉
明るすぎると眠りにくく、暗すぎると心理的に不安を感じやすくなります。
照明は、ほのかに明るいくらいがよいです。



〈入浴〉
人は体温が下がると眠気を感じます。お風呂につかって一度体温を上げ、そこから下がってきたところ寝つきがよくなります。



心地よい眠りのために…ちょっとした工夫を

〈寝具〉
カバーやマットなどはこまめに洗って清潔なものを使いましょう。
また、布団は干して日光にあてて、湿気もとるといいですね。



〈パジャマ〉
パジャマは、ゆったりしていて寝返りを打ちやすいものを。
汗や汚れを吸い取りやすい、肌触りのよいものを選びましょう。



〈氷枕〉
頭で冷やされた血液が体中を巡って涼しくなります。タオルを巻くなど適温に調節して使いましょう。



9月の保健行事

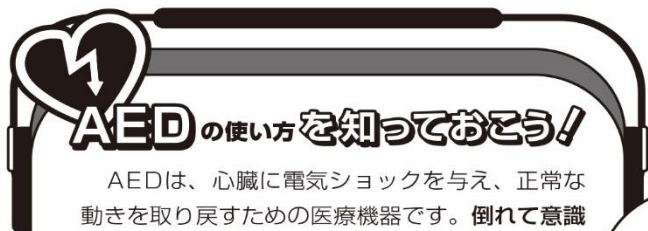
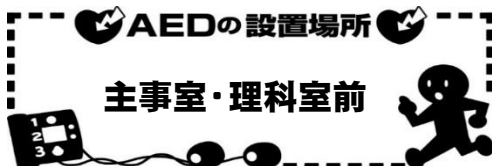
月 日	検診名	対 象	時 間	場 所
9/5 (火)	移動教室前内科検診	新苑学級	13:30～	新苑教室
9/19 (火)	脊柱側湾症検診	1 学年 昨年度指示された2, 3年生	13:20～	特活室

き り と り

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)



AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



RICEとは、**応急処置**の頭文字のこと

Rest 安静
Ice 冷却
Compression 圧迫
Elevation 高挙

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICE
を覚えておこう



9月9日 救急の日



ケガをしたら
まずすることは

●すり傷

- ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

●ねんざ

- ・ケガをしたところを動かさない
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします※



※
15～20分
冷やして休けい。
痛みが出てきたら
また冷やす

●つき指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします※
- ・隣の指と、テープなどで固定します



●鼻血

- ・少し下を向いて、小鼻をおさえます



小鼻→鼻のふくらみの部分

救急車を呼ぶ時は…



まだまだ心配!
熱中症



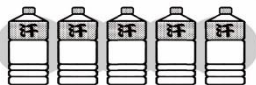
休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水 分 補 給

こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと…?



(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい…)



(運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!?)



(入浴や睡眠でも500mℓ (小さいペットボトル1本) くらい…)



夏休み中 どれだけ成長したかな?

【身長・体重の平均値】

		男 子		女 子	
		身長(cm)	体重(k g)	身長(cm)	体重(k g)
四谷中	1年	153. 5	43. 4	152. 0	42. 7
	2年	160. 6	50. 8	156. 3	48. 3
	3年	166. 0	54. 5	157. 1	50. 6
全 国	1年	152. 7	44. 0	151. 9	43. 7
	2年	159. 9	48. 8	154. 8	47. 2
	3年	165. 2	53. 9	156. 5	50. 0

*全国平均はH28年度のものです

興味のある生徒は保健室前で計測できます。休み時間や放課後にどうぞ!