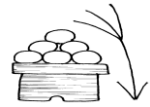


保健だより



令和4年9月1日

新宿区立牛込第一中学校 保健室



夏休みが明けてから1週間が経ちます。夏の疲れと学校生活の疲れが出てくる頃です。9月になると日中は気温が高い日もありますが、朝晩の気温は低くなり、雨だと蒸し暑くなり、体調管理が難しい季節です。睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えていきましょう。2学期も引き続き、感染症予防をやっていきましょう。

9月の保健目標

生活リズムを立て直そう

『秋バテ』になっていませんか？！

何となく体が重い、だるくてやる気が出ない、おなかの調子が悪い・・・、そんな症状の人は、「秋バテ」かもしれません。夏の疲れがたまっていたり、薄着で体が冷えたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣が続いていませんか？重ね着をして温度調節をし、温かいものを食べ、湯船につかって体を温めてみてください。もちろん、気持ちもリフレッシュさせてくださいね。



9月9日は救急の日です

119番通報

AEDを持ってきてもらう

あなたの目の前で、あなたの大切な人が倒れたら、あなたは何かできますか？

胸骨圧迫
AED 処置

応援者を呼ぶ

誰か来てください!!

AED 持ってきてください!!

119番お願いします!!



AEDって何?!

止まりかけて震えている心臓に電気ショックを与え、心臓の働きを戻す医療機器。意識のない人に使います。

一般市民、中学生でも使えます。空港や球場、学校、地下鉄等に設置されています。

電源を入れると、音声ガイドに従って操作するだけです。誰でも使えます。

AED設置場所を確認しよう

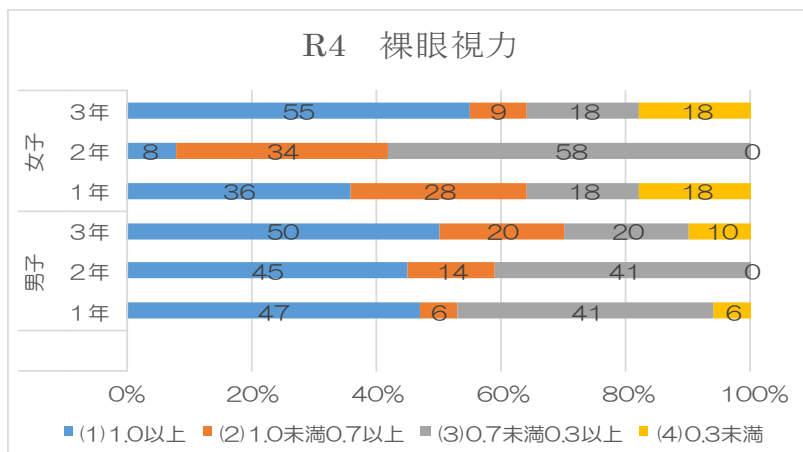


牛一中のAEDは、どこにあるか知っていますか？

【主事室・受付の壁】

学校保健委員会

学校保健委員会は、学校医の先生方やPTAの方々、みなさんの健康についての課題を話し合い、心と体の健康づくりをすすめていく委員会です。健康診断の結果と、学校眼科医の南野先生、学校薬剤師の林先生からのお話をご紹介します。



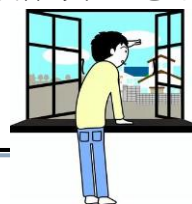
裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校保健統計調査結果でも年齢が高くなるにつれて増加傾向となっている。牛一中生も同様の傾向が出ている。



学校眼科医 南野麻美先生から 【近視の進行を抑えるための生活習慣7項目】

コロナ禍以降、パソコン、タブレットを使用する時間が増え、近視が進行する可能性が増加しています。近視の進行を抑えるために、近視研究会から7項目が提言されています。

- 1) 1日にできれば2時間は外で遊ぶようにしましょう。
- 2) 学校の休み時間はできるだけ外で遊びましょう。
- 3) 本は目から30cm以上離して読みましょう。
- 4) 読書は背筋を伸ばし、良い姿勢で読みましょう。
- 5) 読書・スマホ・ゲームなどの近業は1時間したら5～10分程度休み、できるだけ外の景色を見たり、外に出てリフレッシュしましょう。
- 6) 規則正しい生活(早寝早起き)を心掛けましょう。
- 7) 定期的な眼科専門医の診察を受けましょう。



学校薬剤師 林裕子先生から 【手洗い・3密回避・マスク着用・・・応用編】

「手洗い」「3密回避」「マスク着用」とこれまでしっかり続けてきました。皆さま大変お疲れ様です。また感染予防にご協力ありがとうございます。続けてきた対策は、自分はもちろんのこと、一緒に過ごす仲間やその家族、病気を抱える方、治療をする医療機関をも守ってくれています。これからは応用編です。3密ではない外出時、マスクを外して自然の香りを感じてみませんか。友達と思いっきり笑顔になってみませんか。マスクは着けたり外したりします。マスクの替えもお忘れなくお出かけください。また、流行初期に大量購入した消毒グッズの期限は大丈夫でしょうか。古いものは清掃用とするなど早めに使い切りましょう。

