

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

**こんなことない?**

- 朝。できることなら **起きたくない**

睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん? **食欲ない...**

寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ...**

冷たいものを食べすぎでない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... **ちっとも眠くならない**

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
- なんかぐっすり **眠れてない 気がする**

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

## 9月9日は、救急の日です!

+++++ これだけではできるようになろう +++++

### 応急手当 はじめの一步

洗う	冷やす	押さえる
<p>こんなときにするよ</p> <p><b>すり傷</b></p> <p>水道の水で汚れを洗い落とします</p> <p>目にゴミが入ったとき</p> <p>洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p>	<p>こんなときにするよ</p> <p><b>だぼく</b></p> <p>氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み</p> <p><b>やけど</b></p> <p>水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p>	<p>こんなときにするよ</p> <p><b>切り傷</b></p> <p>清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p> <p><b>鼻血</b></p> <p>小鼻をつまんで少しづつ息を止めます</p>

### 運動前にCHECK

- 髪は結んでいますか?
- 汗ふきタオルはありますか?
- 体調に変化はありませんか?
- くつは合っていますか?
- くつひもはほどけていませんか?
- つめは切っていますか?
- 水筒は持ってきましたか?

### 第1回歯みがき強化週間!

保健委員会では、今年も歯みがき強化週間を行うことになりました。

期間 9月2日(月)から9月6日(金)まで

保健委員が、昼食後の歯みがき調査をします。

歯みがきセットを持ってきてください。

**みんなで磨いて 100%を目指そう!**

本校の AED の設置場所は、本館1階の校長室前の廊下です。それと、まもなくもう1台、**体育館**にも設置される予定です。

### AEDの設置場所

知っていますか?

### 救命処置は 迷わず ためらわす

◀ 覚えておこう ▶

## AEDの使い方

ハートに電気ショックのようなマークが目印

**AEDの設置場所** 交番・消防署・体育館や美術館など 多くの人が集まる場所・駅・高校など

- AEDは急に倒れた人などの心臓の働きを正常な状態に戻すための機械です。

- 電源を入れる
- パッドを貼る (指示どおりの場所に)
- 機械が心電図を測定する
- 「ショックが必要です」といわれたらボタンを押す

測定中や電気ショックのときは、患者にふれないように注意!

ショックボタンと電源ボタンをまちがえないように!

AEDは万能ではありません。心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法を学んでおきましょう。