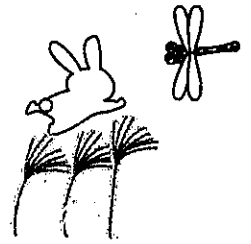


# 健康通信 9月号

平成29年9月4日  
名古屋市立滝ノ水中学校  
保健室



夏休みが終わり、学校生活が始まりました。

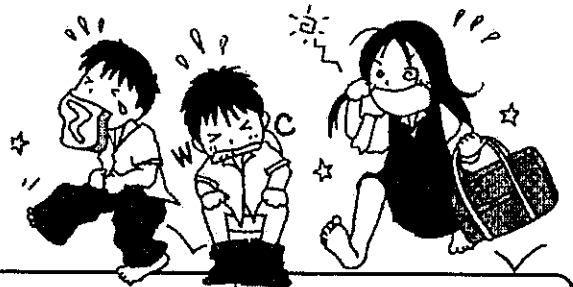
9月の保健目標は「生活リズムを見直そう」です。夏休みモードから学校モードに切り替えて生活ができていますか？生活リズムを整えて、体調管理には十分に気を配りましょう。残暑が続きますので、水分補給は引き続きしっかりしてください。

## ★生活状態をチェックしてみましよう！★

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いつも同じ時刻に寝ている     | <input type="checkbox"/> スマホ・ゲーム等は夜遅くまでやらない |
| <input type="checkbox"/> いつも同じ時刻に起きている    | <input type="checkbox"/> 学校の準備は夜のうちにやっている   |
| <input type="checkbox"/> 朝食をしっかり食べている     | <input type="checkbox"/> 適度な運動を心がけている       |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べている      | <input type="checkbox"/> 体の清潔に心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 間食(おやつ)は考えて食べている | (入浴、歯みがき、手洗い)                               |

## ★バタバタスタートはやめようね！

朝寝坊してバタバタ。忘れ物してバタバタ…。  
朝ごはんを食べる時間がなくてバタバタ。  
登校しても、元気が出ないで、眠たい……。  
そんな人はいませんか？  
下記を試してみてください。↓



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計ワッ！ 起こしてね！</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つとも 洗うの 忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
---	---	---------------------------------------	---

よい生活リズム、よい生活習慣を心がけると、体の中の体内時計が働いてホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、ベストな体調で勉強や運動に取り組めますよ！



倒れている人やケガをしている人を見かけたら、みなさんはどうしますか？

たった一つしかないその命を救うことができるのは、あなたかもしれません。応急手当が必要な場面に遭遇したら、ためらわずに行動できる人になってほしいと思います。

## 緊急時の対応は！

### ①学校では先生に知らせる

気分が悪そうな人や倒れている人を見かけたら、声をかけます。意識がなければ、緊急を要します。

熱中症や貧血などで意識があっても先生に連絡して、目を離さないことが大切です。

学校以外の場所では、周りにいる人に大声で知らせます



### ②呼吸していなければ心臓マッサージ

倒れている人が呼吸をしていない場合は、ただちに心肺蘇生をします。

救急車が到着するまで続けます。救命率があがります。

保健体育で心肺蘇生法の授業がありますが、それは、誰でも（中学生でも）できるようにさせたいというねらいがあります。

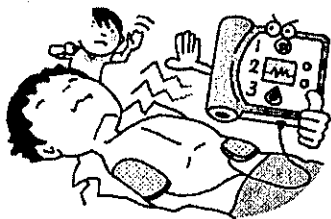
心臓マッサージは、1分間に100回程度の速さで、胸の真ん中を強く押します。

### ③意識がない人にAED装着

駅や公共機関など、今はどこでも見かけるようになった「AED」。滝ノ水中には、職員室の前の玄関に設置されています。

AEDは、電源を入れると、音声ガイドが流れて使い方は簡単です。

AEDは心電図を解析し必要であれば、心臓に電気ショックを送って心臓を正常に動かします。



## 先生たちも研修しています！



平成29年6月 体育館にて  
心肺蘇生法の練習している様子