

ほけんだより

令和5年9月1日
玖波中学校保健室
NO 9

長い夏休みも終わり、今日から2学期がスタートしました。夏休み中はどんな事をして過ごしましたか？コロナウイルス感染症の感染症対策が緩和し、遠方のおじいちゃんおばあちゃんの家へ行ったり、家族旅行をしたり、友達と遊んだり・・・と、賑やかな夏となった人も多いのではないのでしょうか。ゆったりモードだった夏休みから、気持ちを切り替えて、学校モードにスイッチをONしましょうね。

● ス イ ッ チ O N 3 原 則 ●

その1 早起き&決まった時間に起きる

生活習慣の基本であり、スタートです。
授業開始の2時間前には起床するのが理想です。
朝食・支度をしていく中で、しっかりと目が覚め
脳も学習したことを吸収できる準備が整います。
起きたら、カーテンを開け朝日を浴びるとさらにいいですよ。



その2 バランスのよい朝食をとる

バランスのよい朝食とは
「主食（パン・米などの炭水化物）」
+
「主菜（卵やハム、チーズなどのタンパク質）」
+
「副菜（野菜や果物などのビタミン・ミネラル類）」
朝ご飯には睡眠中に低下した体温を上昇させて
1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。



その3 いつも決まった時間に就寝する

生活のリズムを考えた時に、寝る時間を固定化する事も大切なひとつです。中学生のみなさんは、
22:00～23:00を目安に就寝時間を
決めていきましょう。よい睡眠をとるためには
寝る30分前からスマホなどを見ないようにすることも大切です。



9月9日は「救急の日」です

8月24日（木）3年生と教職員を対象に、救命講習会を行いました。大竹市消防本部救急隊の方のご指導の下、心肺蘇生法やAEDの使い方、大出血・窒息時の対応など、実践に近い形で学ぶことができました。大切な友人・家族はもちろんのこと、来年4月から高校生となる3年生のみなさんは、通学中などで多くの人と接するようになり、救急救命処置が必要な場面に遭遇する可能性もあります。そんな時には、今回学んだことをぜひ実践する勇気をもってほしいと願っています。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、ケガや病気の状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

●こんなときは#7119に電話してみよう●

このくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな？

体調が悪いけど
すぐに病院に行った方がいいのかな？

ケガや病気的时候は不安になるもの。一人で判断せず、
専門家の力を借りましょう。

