

ほけんだより

令和5年9月28日 大間々東中学校保健室

夏休みが終わって、1か月が経ちました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか? ここ数日、朝晩の気温が急に下がってきて、体調を崩しがちな人も増えてきています。2学期はいろいろな行事が盛りだくさんなので、心身の健康に気を配りながら取り組んでいきましょう。



















早寝早起きで充分な睡眠をとりましょう!

中学生の望ましい睡眠時間は8時間~11時間です。規則正しい生活に戻しましょう。

適度に運動をしましょう!

今年の夏は暑い日が続き、運動をする機会が減りました。まだ暑い日があるので水分をとり、 こまめに休憩を挟みながら適度な運動をしましょう。

バランスのとれた食生活を心がけましょう!

1日3食食べられていますか?学校生活はエネルギーをたくさん消費します。 バランスの良い食事をしましょう。

けがをしたら・・・まず自分でできることを!



けがをした時、けがを悪化させないためには応急手当が大切です。日常的なけがの正しい手当の方法を知っておきましょう!

準備運動をしっかり行いケがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが… そしケかをしてしまったときはどうする!?



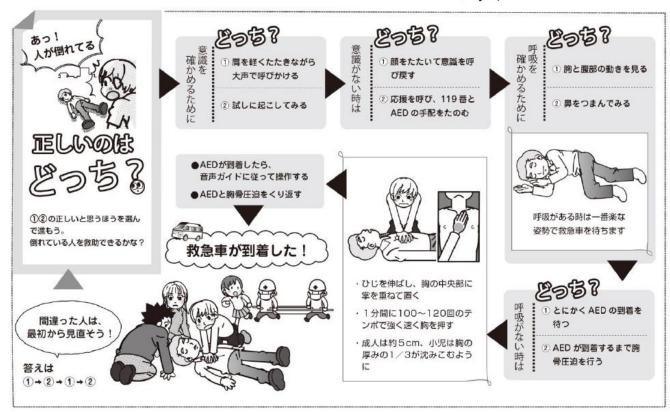
救命処置 必要なのは知識と少しの勇気

「目の前で家族が、友達が倒れた」 緊急の場面に居合わせたら、みなさんはどうしますか。 事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場にいる人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED) を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。

こんなときどうする? クイズ!



- ・ 突然倒れた
- 反応がない
- ・普段の呼吸と違う



あなたの判断で命を救うことができるかもしれません。倒れている人、具合の悪い人がいたら、 すぐ大声で人を呼びましょう。まず、周りの人に知らせましょう。

