

ほけんだより9月

波高 保健室
R7.9/16

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。油断せずにこまめな水分補給と適度な休息を心がけてください。また、夏の疲れが出やすい時期でもあるので、無理はせず体調管理に気をつけて過ごしましょう。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…など困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直し大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

友だち関係

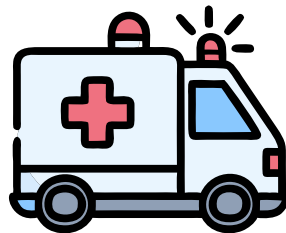
について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。



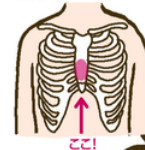
9月9日は 救急の日



救急医療の大切さを理解し、いざというときに正しく対応できるよう、日頃から救急の知識を身につけておきましょう。保健の授業で学んでいると思いますが、心肺蘇生法や119番通報のポイントを改めて確認しておきましょう。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手



両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

学校のAEDは ここにあります



- ・職員玄関内
- ・職員室前廊下
- ・体育教官室
- ・野球場

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」