

# ほけんがより 9月 R5.9.1 九中 No.6



皆さん、夏休みは大きな怪我や病気をせず元気に過ごせましたか？生活リズムが崩れてしまった人は、元気に活動できるように「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動」を心がけていきましょう。今年の夏は本当に暑かったですね。昼も夜も暑い日が続いて食欲が低下したり、眠りにくかったりして、体に疲れがたまっています。秋の初めは、そんな暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期です。いつも以上に、体調の変化に気を付け、調子の悪い日はゆっくり体を休ませてあげましょう。

## 9月9日は「救急の日」



### あなたにもできる!救命処置

事故や病気で倒れている人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。

#### 救急車の呼び方

119番通報をする、救急隊の人からこんなことを聞かれます。  
できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- 救 どうしましたか？
- 救 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 救 場所はどこですか？
- 救 ○○市○○番地です。近くに○○があります
- 救 名前と連絡先を教えてください
- 救 ○○です。電話番号は○○○○○○です

#### 胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく」!

➕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

#### AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

#### 運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

##### 練習前

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

##### 練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

##### 練習後

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする

#### 熱中症に注意! 水分補給を



運動会練習が始まり、体育館や運動場での練習の機会が多くなります。9月といってもまだまだ暑さが厳しい日が続くので、必ず水筒を持参、こまめに水分を補給し、少しでも体調に異変を感じたら無理せず休養しましょう。

授業スタート

なのに 疲れが抜けないぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう 心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

#### ☆身長伸びについてのおはなし☆

夏休み中に先生が受けた講演で脳科学の観点から、九中のみなさんがとても興味のある「身長」についての話がありましたので、少し紹介します。

- ・夜間にタブレットやスマホをさわっている。
- ・寝る前などに甘いジュースなどをがぶ飲みしている。

この2つは身長伸びに関係する脳内ホルモンに影響を与えてしまって、身長伸びないそうです。やはり、全ての健康につながる基本は、「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動」から始まるそうです。もう一度、自分の生活習慣について見直してみましょう。