

保健だより第5号



令和6年9月2日
(2024年)
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校

2学期がスタートしました！夏休みモードから学校を中心とした生活へ切り替えはできていますか？休み中について気がゆるみ夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなっていた人もいたのではないのでしょうか？

休み明けは夏の疲れが出て、体調をくずしてしまう人が増える時期でもあります。

健康に過ごせるように、今一度自分の生活を見直して学校生活を送りましょう。

こころとからだの健康チェックをしよう！

朝登校したら、デイケンでこころとからだの健康チェックをしましょう。

自分のこころやからだを知るよい機会になります。

毎日デイケンを忘れずに、習慣にしていきましょう。



朝が二ガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



くねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

【裏面もあります】

備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

9月9日は救急の日



救急車を呼ぶかどうかにかかわらず、突然のけがや病気に

重要になるのが応急手当です。方がーのことがあったときにすぐ

に対処できるように、正しい応急手当を覚えておきましょう。

保健室へ行く前に
できることはないかな？

応急手当

- すり傷、きり傷** → 水道水で洗う
- 鼻血** → 5分以上、鼻をつまんで下を向く → とまらなければ →
- やけど** → 水道水で30分以上冷やす
- だぼく**、**わんざ** → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！