



令和5年9月15日
糸満市立西崎中学校
保健室

☆今月の保健目標：生活のリズムを取り戻そう☆

2学期が始まり3週間が経とうとしています。皆さん、「学校モード」に生活のリズムは戻ってきましたか？夜寝つきが悪くて睡眠不足、暑さでバテてしまっている、朝ごはんを食べる時間がない・・・夏休み明けから、様々な原因で体調不良を訴え保健室に来室する生徒がいます。寝る前のスマホはスイッチオフにして、早寝早起き朝ごはんを心がけ、「学校モード」に少しずつ体を慣れさせていきましょう。

感染症対策を続けよう！

西崎中では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染報告が数件続いています。1学期と比べると減少傾向になってきていますが、まだまだ油断は禁物です。

手洗い、マスク着用(必要時)、換気、3密を避けるなどの感染症対策を続けていきましょう。

皆さんが対策を続けていくことで、感染の広がりを抑えることができます。

また、体調が悪いときには無理せず自宅で休養し、発熱や風邪症状があるときには早めに医療機関を受診またはご家庭で抗原検査等の対応をお願いします。



熱中症に注意！



9月になっても日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

特にこんな時は要注意！

◇下痢をしている（脱水症状になりやすい）

◇睡眠不足（疲れがとれていない）

◇熱っぽい（体温調整がうまくできていない）

◇朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もし気分が悪くなった場合は、我慢せずに近くの友達や先生に知らせてください。

また、水筒を持参し、こまめに水分補給をして熱中症予防を心がけましょう。

9月9日は救急の日

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心

肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



2 学期

生活リズムの切りかえ

うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



はい



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



はい

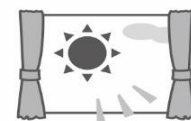


冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。