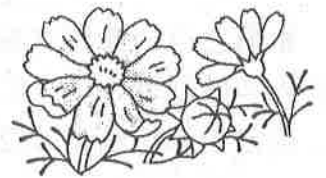


保健だより

令和7年9月5日
町田市立堺中学校

猛暑・酷暑・・・今年も暑さが厳しい夏でしたね。

9月もまた、残暑・台風・大雨など天気の心配が多い月です。
体調管理に気を配り、2学期をがんばっていきましょう。



秋バテになっていませんか？

今週、夏休みの生活から学校生活へ戻りましたか？ まだ学校生活をスムーズに過ごせていないと感じる人は、生活・気持ちを意識して切り替えていきましょう。

こんな症状はありませんか？

- 体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い



秋バテかも？ 原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 暑い日と涼しい日の気温差や昼・夜の気温差に体がついていけない
- 夏用の衣服や布団、冷たいものを飲んだり食べたりなど暑い夏と同じ食生活で体が冷えている

「夏→秋」いまを元気に過ごすために・・・

- 睡眠・食事をしっかりとる
- 気温に合わせた服装
- エアコンの温度設定に注意する
- 冷たい飲食物を控えめにする
- 「秋に楽しみたいこと」を楽しむ！



生活のリズムを大切に！

『早寝早起き』がポイント！

私たちは、昼と夜を基準にした体のリズムを持っていて、毎日の生活のリズムをつくっています。夜更かしを続けたり、朝起きる時間がバラバラだったりすると、体のリズムが整わず、体調も悪くしてしまうことがあります。

寝る時間・起きる時間・食事の時間は、毎日の時間を決めて生活して、体のリズムを整えていきましょう。



夜、まだ眠くなくても、決めた時間に布団に入ろう！
朝、どんなに眠くても、決めた時間にしっかり起きて、一日をスタートしよう！

9月9日は 救急の日

救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。

自分やまわりの人に役立つ応急手当の知識や方法を身につけていきましょう。

～ チャレンジ!! 応急手当クイズ ～

1 9月9日は、何の日?  ①消防の日 ②救急の日 ③病院の日	2 鼻血の手当てで、正しいのは?  ①鼻をつまんでうつむく ②顔を上に向ける ③首の後ろをたたく	3 やけどの手当てで、まちがっているのは?  ①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける
4 出血を止めるには?  ①水で洗い流す ②ひもでしばる ③布やガーゼを当てて強く押さえる	5 AEDは、何のために使うもの?  ①ひどい出血を止めるため ②心臓のけいれんを止めるため ③呼吸を助けるため	6 救急車を呼ぶときの電話番号は?  ①110番 ②117番 ③119番
7 スポーツのけがの手当ての基本はRICE。 Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは?  ①Excite (興奮させる) ②Elevation (上げる) ③Enjoy (楽しむ)	8 ぶつかって歯が抜けた! 抜けた歯はどうする?  ①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳にひたして歯科医へ	9 急病人やけが人が人を見かけたら?  ①助けを呼び、自分にできる応急手当をする ②見て見ぬふりをする ③だれかが助けるのを待つ

クイズの答えは下にあります。 ↓

AEDはどこにある?

AEDの正式名は『自動体外式除細動器 (Automated External Defibrillator)』

心臓がけいれんして血液を送り出す機能が低下しているときに、電気ショックを与え、心臓の機能を元に戻すための医療機器です。医療機器ですが、一般の人が使うことを許可されているため、駅や学校、公共施設などに設置されています。

堺中では、校舎2階職員玄関と体育館玄関の2か所に設置しています。