

# ほけんだより 9月

令和 6年 9月11日(水)  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

2学期が始まり1週間が過ぎました。みなさんが充実した夏休みを過ごしていたら嬉しいです。

夏休み中も歯みがきは毎日しっかり行えたでしょうか。2学期も9月10日から歯みがき強化週間を実施しています。1年生は10月に歯科校医の先生からの歯科保健指導を実施予定していますので、いつもより丁寧に歯みがきをしてみませんか。

日中はまだまだ暑い日が続きますが、夜は涼しく感じる日も増えていき、これからの季節は朝夕の温度差が大きくなるので疲れやすくなります。2学期もたくさんの行事が予定されているので、引き続き熱中症に気をつけ自分の体調と相談しながら毎日を過ごしましょう。



## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことはない?

- 朝、できることなら起きたくない → 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... → 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よう。
- 下痢だ... 便秘だ... → 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 → 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 → 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。

## ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

<b>鼻血</b>  <input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く	<b>やけど</b>  <input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす	<b>すりきず</b>  <input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる
<b>つきゆび</b>  <input type="checkbox"/> ひっぱってのばす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす	<b>打撲・捻挫</b>  <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かさず確認し、もむ	<b>救急車</b>  <input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話

突発的にケガをすると慌ててしまいますが、ケガにあった応急手当をできる限り行うことがその後のケガの治療にもつながります。

また、ケガをした人がいた場合、周りにいる人たちも応急手当の方法を身に付けておくといざという時に役立ちます。



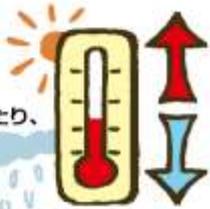
# “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



## 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



## 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



季節の変わり目に体調を崩しやすいと感じている人は、天気予報を確認するなど体調の変化を見通して対策することが大切です。夏はシャワーで済ませていた人もお風呂にゆっくり入り疲れをとることもおすすめです。



## 夏の疲れに食事・睡眠

もつひとは?

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人は「いませんか?」「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみてください。



どうしてお風呂がいいの?

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる。

クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え性にも◎

## オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる(15〜20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



葛西二中の AED の場所は、**玄関に設置**しています。

誰でも使えます!



どこにあるのか チェックしておいてね。

## 避難場所

## 知ってる?

いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう



## 携帯電話で

## 要請したときは

携帯電話やスマホが普及し、いざというときの救急車要請に使うことも多いでしょう。では、その際の注意点は?

- 携帯電話からかけていることを伝える
- 転送のための空白があっても、通話を切らずに待つ
- 救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- 通話終了後もしばらく電源を切らない