

ほけんだより

豊見城中学校 保健室
2024年9月発行

【今月の保健目標】
救急処置法を学ぼう



1学期後半がスタートしました!みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか? 久しぶりに学校にみなさんの笑顔と元気な声もどってきて、学校が明るくなって、嬉しく思います。まだ、少し眠そうにしている人やだるそうにしている人もいますが、生活リズムを学校モードに切り替えられるよう、早寝早起き朝ごはんを意識しましょう。さあ、1学期後半スタートです!夏休みでリフレッシュしたパワーで、気持ちも新たに、心身の健康に気をつけて、楽しんでいきましょう。

夏休みの間に治療や検査を受けた人へ

健康診断の結果、治療や検査を受けた人で、「治療完了」「検査結果」などの報告書をご提出できる方は、保健室までお願いします。

その他、健康面で気になることや配慮が必要なことなどがありましたら、保健室にご相談ください。



生活リズムを 学校モードに戻そう!

夏休み中、夜遅くまで起きて、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。生活リズムは簡単にもどりません。自分で意識して、続けることがポイントです。



● 毎日、決まった時間に起きる!

どんなに遅い時間に寝ても、起きる時間は、いつも同じ時間にすることで、生活リズムが整ってきます。少しゆとりをもって起きられると良いですね。起きたときに、朝日を浴びるのもオススメです。

● 寝る前にスマホをみない!

睡眠前にスマホを操作すると、ブルーライトの影響によって「なかなか寝つけない」「眠りが浅い」などの睡眠トラブルにつながるリスクがあります。
スマホ操作は寝る2時間前までにやめるようにしましょう。

● 朝ごはんを食べる!

朝ごはんは、睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や体をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーを与え、集中力を高めたり、内臓を動かす等、生活リズムを整えるうえでも、とても重要です。

朝ごはんを食べない人へ 朝ごはんにチャレンジしてみよう!

ステップ 1

飲み物やスープなどの軽めなものからはじめる。まずは、毎朝食べることを習慣にしてみましょう。市販の野菜ジュースやインスタント味噌汁でも OK!



ステップ 2

おにぎりやパン、シリアルなど、手軽に食べられそうなもの。前日に買っておいたり、電子レンジで温めて食べられるもの。



ステップ 3

ごはんやパンなどの主食に、プラス1品から2品増やしてみる。ごはんの場合、卵や納豆、鮭フレークなど。パンの場合、ハムやチーズなどをトッピング。

9月9日「救急の日」

「救急の日」は、応急処置や緊急時の対応について、考える日です。



救急クイズ①

豊見城中学校には、AEDが2台設置されています。どこにあるでしょうか。



救急クイズ②

救急車を呼ぶときの電話番号は？



救急クイズ③

倒れている人への対応で正しいのは下のAとBどちら？

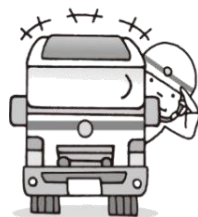
A: ゆさぶって起こす

B: 声をかけて意識があるかを確認する

クイズの答えは、下にあります。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

正常性バイアス って知って いますか？

災害が起こるといわれていても、心のどこかで「自分のところは大丈夫」と思ってしまいがちです。これを正常性バイアスと呼びます。

災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えて、最悪の事態を想定して、行動できるようにしましょう。

