

# ほけんだより 9月号



令和5年9月  
小林中 保健室

夏休みが終わり1週間経ちました。まだまだ暑い日が続きますが、みなさんは夏バテなどで体調を崩していませんか？

ほけんだより9月号では生活習慣を見直し、体を整えるヒントとなる情報を提供しますので、ぜひ試してください。

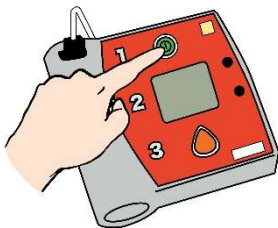
## 9月保健目標

### けがの防止につとめよう！

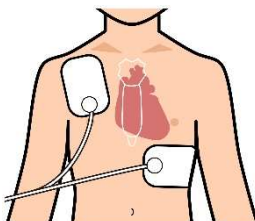
9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。もしもの時、自分はどうのように行動できるか・・・とっさの判断で行動できる人もいますが、一度シミュレーションしておくことで行動しやすくなります。

「もしも目の前の人我倒れたら」「もしも大きな地震が起きたら」「もしも大雨が降って近くの川が氾濫したら」・・・色々な場面を想定して考えてみましょう。

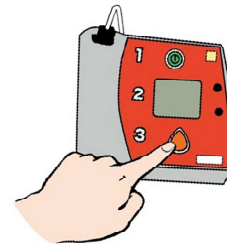
#### 9月9日は救急の日 **AEDの使い方**



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③AEDがボタンを押すように指示したら押す

AEDは、電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。

また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行うことが重要です。AEDが近くになかったら、心臓マッサージだけでも続けてください。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



#### 9月1日は **防 災 の 日**

災害で水道が止まることがあるため、普段から水や食料の備蓄をしておきましょう。

水、カセットコンロ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の食料備蓄があるといいですね。

その他にも、情報収集のためのラジオや携帯のバッテリー、懐中電灯なども用意しておきましょう。



# 夏の疲れをとるために効果的なこと

## 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

## 栄養のあるものを摂る



豚肉など  
ビタミン B1  
を多く含む食  
材がおすすめ

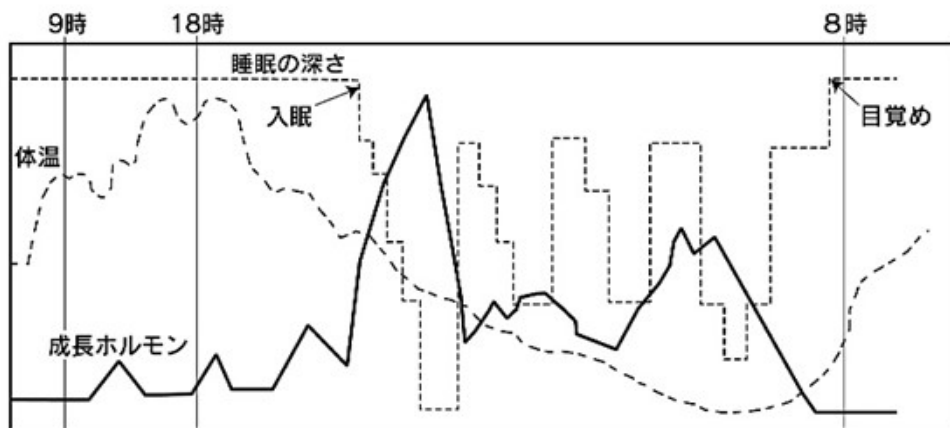
暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

## ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## 睡眠の大切さ



睡眠は疲労回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。

また、1日の体温変化やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから1時間くらいたったころ一番眠りが深くなり、体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。

中学生に必要な睡眠時間は、8時間程度といわれています。

## 「排便」も大切な生活習慣

生活習慣の要素といえば「食事」・「睡眠(休養)」・「運動」があげられますが、忘れがちなのが「排便」です。規則的な排便が行われていないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣にも影響しやすく、体調不良につながります。

たとえば、夜更かしをして朝起きられなかったとき…

- ・朝食を食べない→胃・結腸反射が起こりにくい→便秘になりやすい
- ・トイレに行く時間がない→行きたくてもがまんしてしまう→便秘になりやすい

といったことが起きます。

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。

また、便は形状やからだの健康状態を知ることができる「バロメータ」としての役割も果たしています。毎日チェックし、排便のよいリズム

- ・状態の維持に努めましょう。



## スクールカウンセラー

(東山先生)の来校日は、次のとおりです。

9月12日(火)  
9月28日(月)  
10月4日(水)

生徒だけでなく  
保護者の方も利用できますので、相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。