

ほけんだより



平成28年9月2日（金） 春日部市立豊春中学校 保健室

夏休みも終わり、再び学校生活が始まりました。充実した夏休みは過ごせましたか？勉強や部活動を頑張った人も多いと思います。心も体もたくましく成長しましたね。

残暑が続く9月ですが、生活リズムを学校モードに切り替えて、健康に2学期をスタートしましょう！

生活リズムを戻すポイントは、朝です！



1



朝日を浴びる

2



洗顔でスッキリ

3



朝ご飯を必ず食べる

からだは昼と夜を知っています！ 朝、すっきりと起きるために…

人間のからだは、光を浴びることで、「朝だ！」と感じて活動的になります。逆に周りが暗くなることで、「夜だ！」と感じ、眠くなります。そのため、夜でも強い光を浴びていると、からは勘違いをしていつまでも眠れません。

テレビやゲーム、パソコン、携帯電話の光などは全て、からは勘違いをするのに十分な光の量です。寝る前は、これらのものを見ず、リラックスできる音楽を聴いたり、温かい飲み物を少し飲むなどして、自分なりの寝る準備を試みましょう。

スッキリと早起きすることで、気持ちにも余裕が生まれます。毎日歯を磨くように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみましょう！



9月9日は救急の日です！

AEDについて、知っていますか？

AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんを起こして血液を送り出せなくなった状態のとき（心室細動）に電気ショックを与えて救命をするための機械です。学校や駅、地域の施設など人が多く集まる場所に設置してあります。

操作方法は、AEDを開けると音声でガイドしてくれるため、一般の人でも使うことができます。また、電気ショックが必要かどうかの判断もAEDが判断をしてくれます。間違っても電気ショックを与えてしまうということもありません。最近では一般の人がAEDを使用して救命をした事例が増えてきました。

豊春中学校のAEDは 職員室 に設置してあります。

いざという時、みなさんの勇気が人の命を救います。一人一人が場所を確認しておいてください。

発育測定があります

日時・場所
6日（火） 3年生
7日（水） 2年生
8日（木） 1年生

8:25～
第三会議室

服装
・半袖体操着
・クォーターパンツ
・はだしで行います

ヘルパンギーナが流行しています

現在、埼玉県内において、ヘルパンギーナの報告が増えています。

●症状
発熱、のどの痛み・赤み
口腔内の発疹
夏かぜの代表的な疾患です。

●予防法
飛沫・接触感染防止のため、手洗いうがいをしっかりと行いましょう！