

Let's enjoy your autumn 9月☆保健だよ!

2024年9月13日 鶴沼中・養護教諭（鈴木・斉藤）
学校HPにも掲載しています。

「やる気が出ない……」。その原因は秋バテかも



気候のよい秋は、何をするのに集中しやすいというイメージがあります。しかし、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。

特に今年の夏は「危険な暑さ」でした。この暑さを過ごした体は、思った以上のダメージを受けています。そのうえ、定期テストや鶴祭、日々の部活等、なかなかゆっくりとした時間がとれない日々。

夏の疲れは、自律神経の乱れを招き、「秋バテ」と呼ばれる症状を引き起こします。

健康を保つためには、**食べて・運動して・ねる**ことが大切です。

でも、秋バテになると「**食べられない動きたくない・眠れない**」という状態になるので、なかなか元気になれません。この体の不調が続くと、さらに「**集中できない・根気がでない**」となり悪循環!!!

解消法は、とにかく……**夜ぐっすり眠ること!**



暑すぎた夏の疲れと、昼と夜の気温差で自律神経が弱っています。
だから自律神経を元に戻す!

「何を」食べるというより「いつ」食べるかが大事!

決まった時間に寝て決まった時間に起きた

食事も規則正しくとる

これが基本です

1日3食! おおよそ決まった時間に食べることが自律神経の安定につながります!

スマホやパソコンはブルーライトが交感神経を高め安眠を妨げてしまいます

あやふやなこの人々の生活情報があつた

うっ! 確かに...

あやふやなこの人々の生活情報があつた

ゴキウゴキウ

ゴキウゴキウ

コップ1杯の水を一気に飲んでください!

朝1番の水は、胃腸を目覚めさせ活性化するのが目的だから勢いよく飲んだ方がいいという訳!

「まんがでわかる自律神経の整え方」保健室にあるので読みたい人にお貸ししますよ。

9月9日は

救急の日

《まずは関心を持ってみよう!》

「9(きゅう)9(きゅう)」のゴロ合わせから、この日を救急の日とい
います。昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。

救急とは・・・急に大変なことが起きたときにそれを救うこと。
特に急に病気になった人やケガをした人に応急処置をす
ることです。

いづどんな状況で、事故や災害に合うかわからない。
まずは自分の安全(命)を確保すること。次に助ける行動を!

倒れた人発見!!

① まず声をかけましょう。
キホンです。まずは
この反応があればOKです

普通にその人の希望や状況に
あわせて119番するなり何なり
してあげましょう
反応がなければ②へ

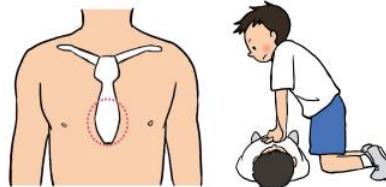


学校のAEDは
① 職員室前廊下(集配 box そば)
② 体育館外入口
にあります。
この機会に、自分の目で確認しておきま
しょう。

② 大声で叫んで人を呼びましょう

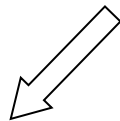


まずは通報です!!



強く(胸が5cm沈むように圧迫)
早く(100~120回/1分)
絶え間なく

おなかや胸を見て呼吸をしているか
10秒以内に確認。正常な呼吸がない時は
すぐに胸骨圧迫



AEDが到着したら、ふたを開け、
機械の音声ガイドに従って、電極
パッドをはる。

心電図の自動解析が始まる。
「電気ショックは必要なし」と音
声が流れたら、胸骨圧迫を再開す
る。
電気ショックが必要な場合は、「離
れてください。」と言った後、ボタ
ンを押す。



詳しくは動画で確認して
おきましょう。

参考文献: ねじ子のヒミツ手技
森皆ねじ子(女医兼マンガ家)