

保健だより 9月



9月号
No.5
R5.9.4
南陵中学校
保健室

2学期が始まりました。久しぶりに会ったみなさんは、日焼けしていたり、身長が伸びていたり、それぞれの過ごし方で夏休みを楽しんだようですね。リフレッシュできましたか？

それでも、長い夏休みから急に学校が始まって、体や気持ちが追いつかないこともあると思います。無理をせず、ゆっくりと慣らしていきましょう。心や体に疲れを感じた時は、保健室へきてくださいね。コロナもまだ終息しませんが、感染対策も引き続きお願いします。

★理想の睡眠★

中学生の理想の睡眠時間は**8時間**です。無駄に使っている時間はないかな。優先順位を決めて過ごそう！

夏休みモードを

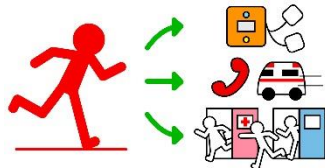
切り替え

まずは「早寝」から



長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休み中について気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



9月9日は「救急の日」

AED（自動体外式除細動器）

南陵中の「AED」は職員室にあります！



AED（自動体外式除細動器）とは？

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

AEDの操作は難しそうだけど？

電源を入れると、音声メッセージが流れ、その通りにすれば安全に使えます。

AEDを使うのはどんな時？

意識がない時。呼吸の様子がおかしい時。また、その疑い。

AEDが必要なのに使ってしまったらどうなるの？

パッドを装着すると、電気ショックが必要かどうかをAEDが判断してくれるので大丈夫です。



★注意★ 意識のない人がいた場合、AEDも必要ですが、それと同時に「心臓マッサージ」が絶対に必要です。「どちらか」ではなく「どちらも」行います。そして必ず救急車も要請します。



先生も生徒も！

いざという時の為に、訓練や練習は何度も必要です。

南陵中職員は6月に研修をしました。

3年生も「普通救命救急講習」を9月に実施します。