



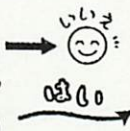
夏休みが明けて、久しぶりに見るみなさんは、少したくましくなった様な気がします。2学期もたくさんの行事があって活躍の場がいっぱいですよ。しかし、秋の初めは暑さの疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。



2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことはない?

朝。できることなら起きたくない



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん? 食欲ない...



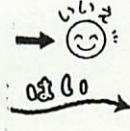
寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

下痢だ... 便秘だ...



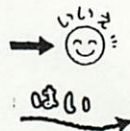
冷たいものを食べすぎでない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに... ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり眠れてない気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

夏休み明けのこの時季は、例年、多くの行事や朝霞地区新人体育大会に向けての練習、夏の暑さでたまった疲労、さらに生活リズムの乱れによる体調不良やケガで、保健室への来室者が増える傾向にあります。

保健室で行う救急処置では、迅速な判断が大きなポイントです。例えば身体の痛みなら『どこがいつから・どんなふうに』などの情報を集めた上で『教室復帰・保健室で休養・早退・医療機関へ』などの対応をとるといった流れになります。

ここで、注目したいのは、“問診”すなわちケガや体調不良で保健室に来室した本人（または、付き添ってくれた保健委員さん）からの情報が極めて有効な判断材料になるということです。多くの場合、自分の身体の状態を最も明確に把握できるのは自分自身です。それを、対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつ分かりやすく伝えることができれば、迅速で適切な対応をして貰えることに繋がります。もし、ケガや病気になってしまったら...自分の状態を知り、伝えることの意識を日頃からもってもらえればと思います。

言葉で 5W1H 伝えてほしい

What? 何を?

Who? 誰が?

When? いつ?

Where? どこで?

Why? なぜ?

How? どのように?



AEDで命を守る

どんな人に使うの?

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの? ○学校の中は職員室（山本の机上）

体育館（ステージの向かって左）
○駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所



「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら?

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

AEDの使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。あなた自身、そして、大切な人の命を守るために、この2つの「日」を、「その時、自分はどう行動するか」「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。



人助けにおいても、中学生でもできることが沢山あります。