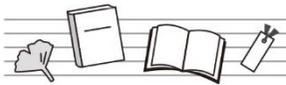


ほけんだより 9月



令和6年9月17日
白鳳中学校 保健室

2学期が始まって、3週間が経ちました。毎日忙しく疲れが残っているせいか、体の調子がイマイチ、何だかだるい、気分がスッキリしない...という人もいます。秋になると、夏の暑く湿気の多い空気から涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、活動的で楽しい秋。規則正しい生活を意識してしっかり回復し、元気に過ごしましょう。

保健委員会

救急救命講習

葛城消防署より救急救命士2名をお招きし、救急救命講習会を実施しました。保健委員会から20名が参加し、心肺蘇生法やAEDの使い方を学びました。命にかかわるような場面に遭遇した時、救急車が到着するまでに私たちにもできることがあります。命を守るための正しい判断や行動ができる力を身につけられました。



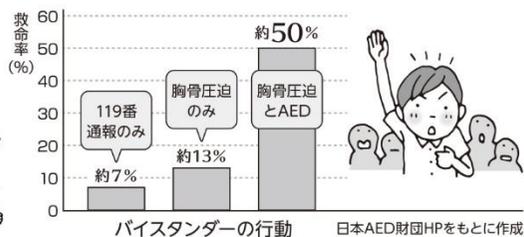
AEDは、心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。白鳳中学校のAEDは、体育館の入り口（左側）に設置されています。開くと大きな音が鳴りますが、緊急時は誰でも取り出すことができます。

「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

もう一度
確認しよう



保健室利用のルール

具合が悪くなったときは、まず、職員室へ行きましょう！

担任か学年の先生に申し出て、症状等を伝えましょう。「保健室来室カード」に記入してもらい、それを持って保健室に来てください。許可無く勝手に入ってはいけません。

★こんな時は、直接保健室へ来てください！

- ・すぐに手当てが必要なケガ
- ・休み時間中に済ますことができる場合（授業に遅れないように）

保健室に先生がいない場合は、職員室へ！

保健室では、静かにしましょう。

大声で話をしたり、ふざけたりしないようにしましょう。安心して使える場所にするために、具合が悪い人や他の人のことを考え、思いやりをもった行動をとるようにしてください。

腸活9つのススメ

2学期に入り、「腹痛」の症状で保健室に来る人が多いです。腹痛の原因は色々ありますが、その一つが「便秘」です。便は食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、腹痛、吐き気、疲れ、肌荒れなど、様々な不調が現れます。

<p>1 朝ごはんを必ず食べる</p> <p>朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。</p>	<p>2 朝トイレに行く時間を作る</p> <p>朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。</p>	<p>3 こまめに水分補給をする</p> <p>水分摂取量が少ないと、うんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。</p>
<p>4 3食しっかり食べる</p> <p>食べる量が少なくなると、うんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。</p>	<p>5 食物繊維や発酵食品をとる</p> <p>根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。</p>	<p>6 生活リズムを整える</p> <p>生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。</p>
<p>7 適度に運動する</p> <p>運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。</p>	<p>8 便意を感じたら我慢しない</p> <p>便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。</p>	<p>9 ストレスをためない</p> <p>ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。</p>