

ほけんだより ⑨

生活リズムを整えよう



今、規則正しい生活リズムではないと感じている人は、無理なく続けられることが大切です。毎日できることから少しずつ取り組んで3週間は続けてみましょう。きっとからだの変化に気付けるはずですよ。まずは睡眠のリズムを整えましょう。

夜更かしの癖がついている人は早めにリセットしましょう。

起床時間は一日の生活リズムの要です。決まった時間に起きて、ストレッチをするなど、起きてからすることを決めておくと、活動モードに切り替えやすくなりますよ。

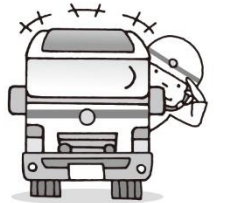
～瀬戸中保健室へようこそ教育実習生(9/2～9/24)～ 養護教諭になるために、瀬戸中学校に実習生が来ています。

徳島文理大学から来ました大東流久(だいてう りく)といます！母校の瀬戸中学校で、先生方や生徒のみなさんと楽しく関わることができて充実した実習生活を送っています！微力ながら、生徒たちのみなさんが明るく健康な学校生活が送れるよう頑張りますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

学校が始まり、頭が痛い、気分が悪い…などと不調を訴えて保健室を来室する人が休み明けは多いように感じます。長期休み、みなさんはどのように過ごしていただでしょうか。スマホやゲームを深夜までして、昼夜逆転生活になってはいませんか。夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は、早く夏休みモードから切り替えましょう。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？

救急です

4 来てほしい場所(住所)を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



70才くらいの女性です
大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

生徒玄関入り口

