

保健だより 9月

生活リズムを整えよう

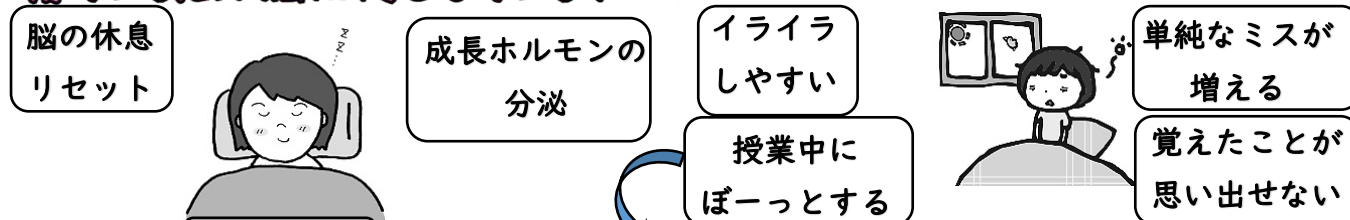
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



睡眠と学力・集中力の関係

寝ている間、脳は何をしている？ 睡眠不足だとどうなる？



よく眠るためのポイント

- 毎日、同じ時間に起きる・寝る
- 寝る1時間前にはスマホをやめる
- 朝ごはんをしっかり食べて体内時計をリセットする

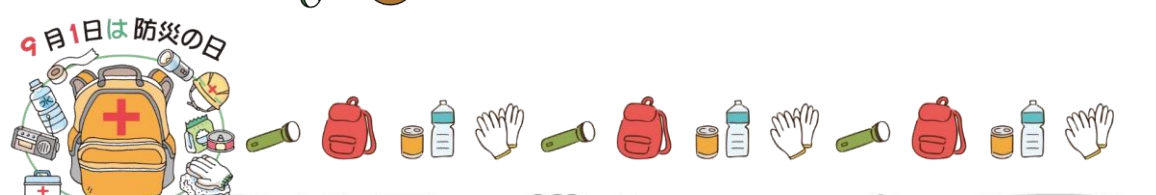


保健室へ行く前に できることはないかな？

応急手当

- すり傷 切り傷** → 水道水で洗う → 保健室
- 鼻血** → 5分以上、鼻をつまんで下を向く → とまらなければ → 保健室
- やけど** → 水道水で30分以上冷やす → 保健室
- だぼく** → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！ → 保健室
- おんご** → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！ → 保健室

9月1日は防災の日



日頃から 地震に備えておこう 家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。

防災家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

