

保健だより

羽地中学校保健室

2019/9/10

2学期が始まって、2週間経ちましたが、学校生活は順調ですか??生活リズムが整うと、心も整って学校生活に向かいやすくなります。2学期も《健康第一》で過ごしましょう!!

〔夜型から朝方へ!!〕

さあ!

2学期の始まりです

夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか?

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育祭などの練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。早ね・早おき・朝ごはん、いつも以上に体調に気を配りましょう。



太陽とともに起きぬ者は一日を楽しく過ごせない。 BY: スペインの小説家

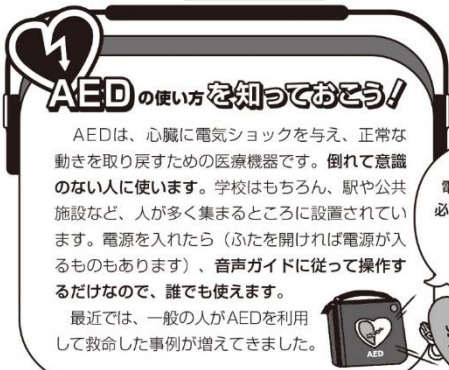
スペインのある小説家は、こんなこと↑↑を言っています。一日の始まりは、その日1日を決めてしまうくらい大切なんですね。あなたの今日のだるさや体調不良は、昨日の睡眠不足と関係していませんか??

誰かが助けを必要としているとき、自分にもできることが必ずある

数年前、ある県の駅伝大会の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝大会に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

救急の日って知っていますか??

9月9日は救急の日



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てきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

