

夏休みモードを
切り替え

まずは「早寝」から

長かった夏休みが終わり、早めに夏休みモードから学校モードへ切り替えが必要です。休み中に気がゆるんで夜更かしして、朝起きるのが遅くなり、食事の時間や回数も不規則になり・・・生活リズムが崩れてしまったまま夏休みが明けてしまった人も多くいると思います。

リズムを立て直すためには、まず早寝早起き！とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。朝強い光を浴びることで体内時計がリセットされると言われています。家を出る時間ギリギリまで寝たい気持ちも分かりますが、少しずつでも余裕を持って起き、朝食をしっかりとって、家を出発できるようにしていきましょう。

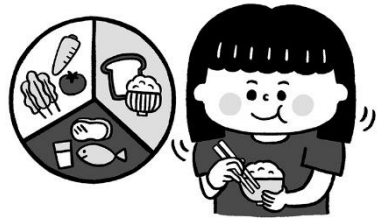


食べすぎにご用心!

今年も「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚、きのこや栗、さつまいも・・・おいしいものが続々と登場しますね。

でも食べすぎには注意しましょう。おいしいからといって食べすぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日を過ごすために、次のことに注意しましょう。

- よくかんで食べる。
- 栄養バランスの良い食事をする。
- 決まった時間に食事をする。(間食を食べすぎない)



AED が新しく設置されました！！

これまで AED は職員室に 1 台ありましたが、今回新たに体育館の入り口付近にも設置され、合計 2 台になりました。職員室が開いていないときでも、ここならすぐに取り出して使うことができます。



AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる

AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

夏休み中に部活動などでケガをした人へ

夏休み中の学校管理下の活動において、ケガをして病院や接骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類を渡しますので、養護教諭 渡辺 まで連絡してください。

