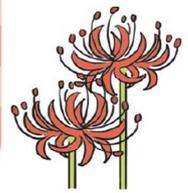


# 保健だより 9月



R4.9.2(金)発行 愛宕台中学校 保健室

夏休みモードを

切り替え

## まずは「早寝」から



充実した42日間を過ごすことができたでしょうか。2学期が始まり、生活リズムが大きく変わってしまって辛いと感じている人はいませんか？体内時計をリセットしたい人は、「早寝」から始めてみるのがおすすめです。スッキリとした目覚めには睡眠時間が必要不可欠。7時間以上の睡眠が確保できているかどうか、自分の睡眠を振り返ってみてください。

もし、①早めに布団に入っても深夜まで寝付くことができない  
②朝、体が重くてどうしても起きられない 場合には、  
体に異常が起きているサインかもしれません。ぜひ1度  
保健室に相談に来てください。



2学期も文化祭、合唱コンクールなどたくさんの行事を通して  
みなさんの成長した姿が見られることを期待しています。

## 「排便」も大事な生活習慣です！

生活習慣の3大要素といえば「睡眠（休養）」「食事」「運動」ですが、見過ごされがちなのが「排便」です。規則的な排便が行われないと、便秘につながるだけでなく、他の生活習慣にも影響し、体調不良を引き起こしてしまいます。例えば、

夜更かしをして朝起きられなかった！

パターン1 朝食を食べない → 胃・結腸反射が起きにくい → 便秘に！？

パターン2 トイレに行く時間がない → がまんしてしまう → 便秘に！？

といったことが起こるので。

便はその日のからだの状態を表していると言われて  
います。他の生活習慣と同じように良いリズム・良い  
状態の維持に努めましょう。



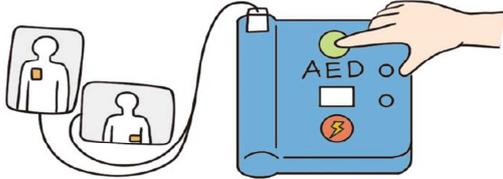
# 9月9日は 救急の日

## あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

もしあなたのそばで人が倒れ、幸い近くにAEDがあったら…。命を救うため、素早く判断して行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用方法の大まかな流れを確認しましょう。

### ①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



### ②電極パッドを貼る



### ③AEDが心電図を解析する



### ④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかも知れませんが、AEDは必要なとき以外は電気が流れないようにになっています。(機械が自動的に判定します。) 使用したことが悪い結果につながることはありません。いざというときにためらわない勇気を持ちたいですね。



愛宕台中には、  
**職員室の南側入り口**  
  
**(外廊下側)に、**  
AEDが設置されています！

## 9月の健康診断日程

月 日	内 容	対象学年	時 間	備 考
9月15日 木	駅伝大会前健康診断(内科)	駅伝部員のみ	13:45～	半袖・ハーフパンツで行います。
9月27日 火	耳鼻科健診	全員	8:30～	3年生は8:30に間に合うように登校してください。 髪の毛が耳にかかってしまう場合は、ピンやゴムでとめましょう。

