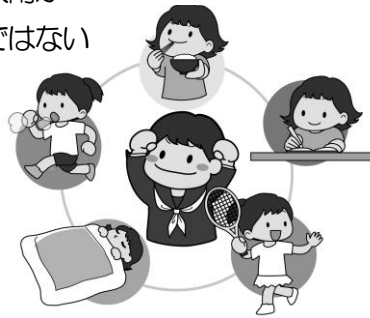


夏休みが終わりました。

新型コロナウイルスに感染する人が増加し、また、大雨が続いたりしたため、家庭で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。まずは早寝早起き、三食きちんと食べることから始め、生活リズムを整えましょう。

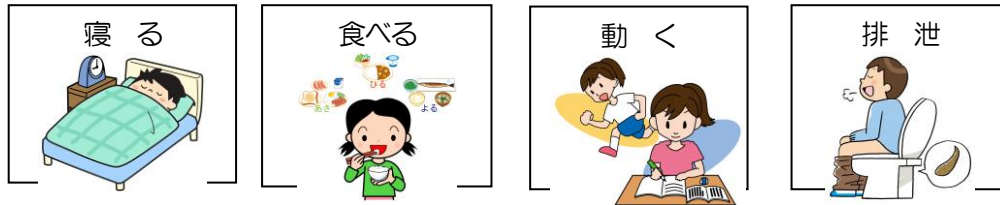


日野中学校 保健室 2021. 9. 1.

9月9日は『救急の日』です

生活リズム=命のリズム ~命のリズムを大切にしよう~

人が生きるために必要な基本的なことは下の4つです。



人は、この4つを一日の中で毎日繰り返すためのリズムを持っています。

体温は朝が一番低く、昼間は上がり体の動きが活発になります。夕方から下がり始め、夜は低くなり、体も休む準備をします。

血液の中には朝になると**目覚めを促すホルモン**、夜には**睡眠を促すホルモン**が分泌され、睡眠中には成長を促し、心身を健康に保つ働きをする**成長ホルモン**が分泌されます。

朝食で一日を始めるためのエネルギーと栄養を補給し、体温を上げ、胃腸の働きをよくし、排泄を促します。**日中よく活動する**ことで、昼食、夕食をおいしく食べることができ、**夜はぐっすりと眠る**ことができます。

電気もない大昔の人の生活リズム=命のリズムでしたが、現代は必ずしもそうできるときばかりではありません。しかし、このリズムが崩れることが、生活習慣病をはじめとする体の病気や精神の病気の原因となります。

命のリズムを守るコツは

- ① 朝、太陽の光を浴びること
 - ② 朝食を食べること
 - ③ 昼間はしっかり起きて活動すること
- です。

夏休み生活が不規則だった人はまずはこの3つを毎日続けましょう。

【擦り傷・切り傷】

- ① 流水で砂や汚れを洗う。
- ② 出血があれば清潔なハンカチなどで押さえる。
- ③ 救急ばんそうこうを貼るなどして傷を保護する。



※傷が深く、出血がなかなか止まらないときは受診しましょう。

【打撲・ねんざ】

- ① 動かさないようにして氷水などで冷やす。

※腫れや痛みが強い場合は受診しましょう。

【つき指】

- ① 指を振ったり引っ張ったりせず、氷水などでよく冷やす
- ② 隣の指に固定し、動かさないようにする。



※腫れや痛みが強い場合は受診しましょう。

【鼻血】

- ① 下を向いて鼻孔にティッシュなどをあてつまむ。
- ② 止まりにくいときは鼻の付け根を冷やす。



※上を向かない

【救急車の呼び方】

『119』へダイヤルすると「火事ですか、救急ですか?」と聞かれるので『救急です』と伝える。救急隊の方が場所、けがや病気の様子、けが(病気)の人の年齢や性別などを聞かれるので事前に把握しておくとうい。救急隊到着までにできる応急処置をさく。

自分自身のけがや家族、友達など、身近な人がけがをしたとき簡単な応急処置や緊急時の時の救急車要請ができるようにしておきましょう。



※ 登校前の健康観察と検温を忘れずに。

※ 体調が悪いとき、発熱等の風邪症状があるときは登校をしないようにしましょう。