

ほけんだより 9月

(2024 年)
令和6年9月2日
西城陽中学校
保健部

裏面あり

夏休みが終わり、2学期がスタートしましたが、体の調子はどうですか？体が重い、気分がスッキリしない…など体の調子がイマイチなら夏の疲れがまだ残っているのかもしれません。規則正しい生活やバランスのよい食事が大切です。2学期は楽しい学校行事が続きますので、今から疲れを回復させて万全にしておきたいですね！

9月9日は救急の日です！

事故やケガはいつ起こるか分かりませんが、その場にいた人が適切な行動をとることができれば、助かる命が多くなります。たとえ救急処置ができなくとも、周りの大人に助けを求めたり、救急車の要請やAEDの準備ができればいいですね！大事な命を救うために、深呼吸して、落ち着いて対応をしましょう。

救急車を呼んで！

と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくることがあります。

AEDを持ってきて！

と言われたら

外でAEDを
上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

職員室



体も心もスッキリ！腸活9つのススメ！

便は毎日スッキリ出ていますか？腸内に便が長くとどまる「便秘」になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない、便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。



便秘の何が問題？



んちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

など

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。



2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。



3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。



4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。



5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。



6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。



8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。



9 ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。



お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ



～保護者の皆様へ～

夏休み中も、お子様の生活の見守りなど、何かとお忙しい日々を過ごされたことと思います。夏休み休み明けのお子様の健康状態について、学校生活に配慮が必要なおことになりましたらいつでもお気軽に学校までご相談ください。