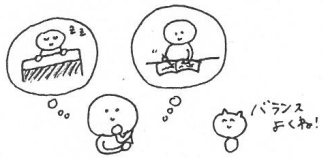
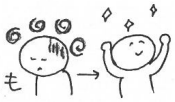
ほけんだより

兵庫県立芦屋高等学校
保健室
平成29年 9月14日

朝晩の涼しさに少しずつ秋を感じられるようになりました。新学期が始まって2週間たちましたが、生活のリズムは戻ってきましたか？無理はせず、一方頑張る場面では頑張って メリハリのある学校生活を送ってもらえたらと思います。

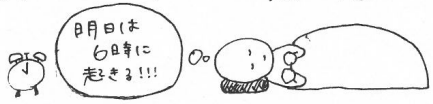


夏の疲れが残るあなたへ！『なんかダルい』を吹き飛ばす4つのアイデア



41日もの長い夏休み中、勉強や部活動、遊びにと忙しく過ごしていた人も多いのでは？溜まった夏の疲れが出てくるこの時期を乗りきるアイデアを紹介します。

① 起床の時間を一定に保つ



睡眠リズムが気になる人は、"早起き"しかも、"毎日同じ時間に起きる"ように心がけて、起きたら太陽の光を浴びるようにします。

そうすると、夜は体が本来もっているリズムのおかげで眠くなるので、「夜、眠れない…」ということは避けられると思います。

土日も早起きできるとリズムが整いやすいよ！

② 朝ごはんで体を活動モードに

晩ごはんを食べてから、朝ごはんまでの間、(夜食等とっていなければ)長時間食べていないので、朝食で活動するためのエネルギーをとると体も目覚めてきます。

〈朝食をとるためのヒント〉

- 夜食をとるならあっさりしたものを少しだけ、よく噛んで
- 晩ごはんはできるだけ早い時間にとる
- 朝食の習慣がない人は、少しずつ食べられるものを
- 時間にゆとりをもって起きる

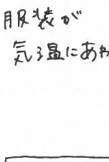
③ 調節しやすい服装をする

朝晩と日中の温度差の大きい日があり、それが体にも負担になりやすいです。

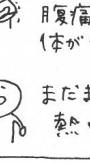
服装が気温にあわず…

- 寒い → 体が冷えてしまい、腹痛を起こしたり体がダルくなったり…
- 暑い → まだまだ心配 熱中症

この季節のオススメアイテム



- 薄手のカーディガンやパーカー（着脱の自由度◎）



- コットンのインナー（汗を吸ってすぐ乾くし保温もできる）

④ 体をあたためる食事をとる

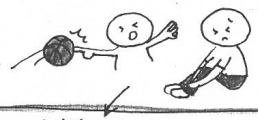
体を冷やす食べ物	体をあたためる食べ物
アイス、スイカ、砂糖多いおかし、生野菜、ジュース、あさり	玉ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく、ネギ、みそ、チーズ、根菜、ココア

暑いから、とジュースやアイスをたくさんとると、内臓が冷えて動きが鈍くなり、食欲が落ちたり腹痛を起こしたりします。体温が下がると免疫力も落ちますので、食べ物の力をかりて体を内側から温めることはメリットが大きいです。

どちらにしようと迷ったら参考にしてみてね！

9/9は救急の日でした！知ってるといつか役立つ応急手当の方法

けがや病気はいつ、誰に起こるか分かりません。処置の仕方を知っていると、痛みが長く続いたり後遺症が残るのを防げます。暮らしの知恵として、覚えておくと役に立ちます。

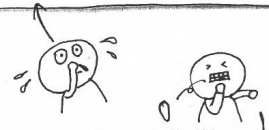


ねんざ・つき指

安静にします。包帯等で少し圧迫しながら固定できるとなお良し。氷で20～30分冷やします。腫れや痛みが強ければ受診すると安心。

鼻血

少しうつむいて小鼻（鼻のプクプクしているところ）をグッと押さえます。鼻を強打しての出血は止まらなければ耳鼻科へ。



歯が折れた・抜けた

口の中で血が出ていたら、清潔なガーゼ等で押さえて血を止めます。折れた・抜けた歯は全力で探して!!見つけたら、根元は触らず、汚れていたらサッと流水で洗い、歯科保存液か牛乳、口の中のどれかに入れて歯科へ行きます。

すり傷・切り傷などの出血

傷口が汚れていたり、あまりキレイではない物でケガした場合は、傷を流水でよく洗います。出血している所に清潔なハンカチ等をあて、心臓より高く上げつつ圧迫します。

意識を失って倒れた

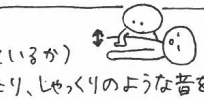
意識がない（呼びかけに反応しない）

↓

119番通報と、AEDをとってきてくれるよう依頼
（芦高のAED：調理室前（中館北側1F）と体育館入口）

↓

呼吸しているか確認する
（お腹見て、触って 上下しているか）
※あごをガクンガクンしていたり、しゃっくりのような音を出したり、鼻だけピクピクしてお腹が上下していなければ呼吸なしです！



↓

呼吸がなければ、胸の真ん中を胸骨圧迫します。
1分あたり100～120回の早いテンポで圧迫します。

過呼吸（過換気症候群）

本人を落ちつかせるため、周りにたくさん人がいたら離します。息を吐くことに集中させ、ゆっくり呼吸するようにと穏やかな声で声をかけます。

夏休み中 病院行った人、保健室へいらっしゃい♪

部活等のケガで受診した人 → スポーツ振興センターの手続きの説明をします。早めに保健室に寄ってね。

健康診断の結果をうけて受診した人 → 健康管理の参考にします。病院で書いてもらった紙を出してくれると助かります。

カウンセリングのお知らせ

近々のカウンセリングは下記の日程です。

9/15(金)、9/29(金)、10/13(金)

午後から（ひとり1時間。各日3人うけられます）

長い2学期が始まりました。スタミナ切れを起こさないよう、体も心もぼちぼちいきましょう。「誰か話きいてくれへんかしら…」そんなあなたの役に立てます。申し込みは、保健室または本田先生までお気軽に♪