

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさんは、この夏休みをどのように過ごしましたか？部活動や勉強に励み、充実した夏休みになったという人も、そうではなかった人もいるかもしれません。

2学期のスタートとなる今月、まずは生活リズムを学校モードに切り替えましょう。これからたくさんの行事があります。体調万全で臨めるように、正しい生活習慣を心がけましょう。



夏休み明け、保健室来室で気になる人たち



①顔色不良の「朝食欠食」さん

顔色が悪く、気持ち悪いと来室。話を聞くと、「寝坊して朝ご飯を食べられなかった。」「朝はいつも食欲がなくて食べていない。」朝食欠食で体にも、頭にもエネルギーがっていないのに、勉強や運動をしたら当然のことです。10分早く起きる、食欲がなくても固形のを少しでも食べてくる、ということをお心掛けしましょう。

②宿題が終わらなくて眠れなかった「本末転倒」さん

夏休み明けによく現れるのがこの人々。「2時、3時まで宿題をやっていた。」宿題をやらなくてはならない、という気持ちはとても大切です。しかし、寝不足のせいで授業に出られないのでは本末転倒です。まずは、直前に焦らないように計画的にやること。もし、深夜までやらないと終わらない状況になってしまったら、計画的にやらなかったことを反省して寝ましょう・・・

テスト前にも同じことが言えますね！

②「先生、湿布ください」さん

体育祭練習の時期、この人々は1日3人～5人ほど現れます。今捻挫や打撲をしたのであれば、氷でアイシングする必要があります。湿布はひんやりと感しますが、冷やす効果はなく冷たい感覚を出しているだけです。また、話を聞くと昨日のけがや家でのけがで湿布がほしいという人もいます。保健室では、その日の学校のけがの手当のみを行います。家で湿布を貼ってくる、はがれてしまいそうなら予備を学校に持ってきてきましょう。



歯科検診治療率



「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の受診のお勧めに○が付いていた人で、既に受診を済ませた割合は

44.4% (9月6日現在)

むし歯は300本から現在 **175本**

夏休み中に歯医者に行った人素晴らしいです！

2学期は大きな行事が盛りだくさんです。そんなときにむし歯があると痛みが気になって、がんばることや集中することができず思う存分力を発揮することができません。そうならないためにも早く治療し、『治療のお知らせ』を保健室まで提出してください。

9月9日は、救急の日

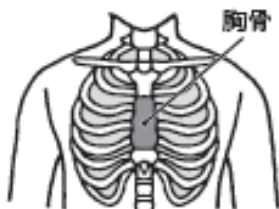
イザというときのために >>>>>

きょう こつ あっ ぼく 胸骨圧迫

Q & A

Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

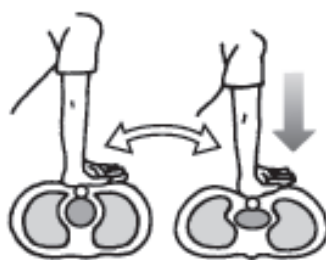
A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押し込まないように、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。



この部分で圧迫

Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫のテンポ

100~120回/分



をさがせ！

心停止になった人に対して、一般市民が心肺蘇生を行うことで、生存率が1.8倍になったのと報告がありました。

数年前、駅伝の最中に心停止で倒れた生徒のもとへAEDを手に入れたのは中学生でした。



志木中のAEDは職員室と体育館にあります！

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります