

ほげんたより 9月

令和5年度 9月号

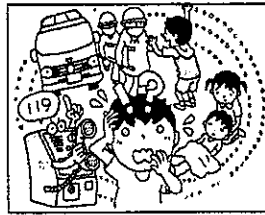
愛川町立愛川東中学校
保健室 今井真理子

記録的な猛暑となったこの夏、みなさんはどのように過ごしましたか？
まだ夏バテぎみの人も多いかもしれませんが、忙しい2学期です。生活リズムを整えて、元気にがんばりましょう。



9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。もし、あなたの目の前で交通事故が起きたら、あなたはどのようにしますか？簡単な応急処置ならできますか？携帯電話で救急車や警察に連絡できますか？実際に事故を目の前にしたら、何もできない人の方が多いものです。突然のケガや病気の際に、落ち着いて行動するためには、正しい知識と日頃からの訓練が必要です。「救急の日」、万が一の時に、自分ができることやすべきことを考えてみましょう。



- 救急車を呼ぶ方法を確認しよう。
→119番は救急、消防の両方を呼ぶ番号です。落ち着いて救急車の要請であること、具体的な症状や今いる場所が伝えられるようにしましょう。
- 応急処置ができるようにしよう
→消防署で救命救急講習会をやっています。一度は申し込んでみましょう。
- 家の救急箱のチェックをしよう。
→必要な物の補充や薬の使用期限の確認をしましょう。



疲れをとるには「ぐっすり眠る！」

中学生に必要な睡眠時間は8時間と言われていますが、あなたは取れていますか？

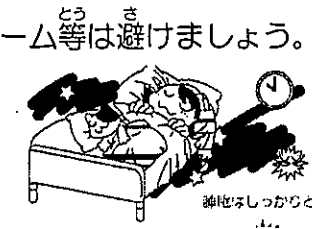
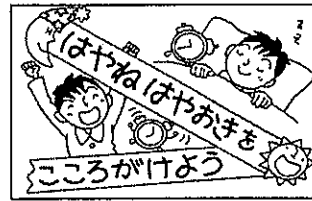
＜睡眠の効果＞

- 脳が休まる。
…起きている時は、目や耳から入る刺激に、脳は常に反応しています。疲れた脳を休めましょう。
- 体の発達を助ける「成長ホルモン」が出る。
…成長ホルモンは眠ってから2時間くらい経った頃に出ます。また12時までの時間帯の方がたくさん出ます。
- 免疫の働きを活発にし、病原菌から体を守るのを助ける。
…かぜをひいた時に、よく眠れば早く治るのも、この働きのためです。

＜眠りやすい条件＞

- 室温は、夏は25～26度、冬は18～20度くらいが、良く眠れます。
- 一晩にコップ一杯の汗をかくので、パジャマは吸水性の良い素材の物を着ましょう。
- 部屋は暗い方がよく眠れます。
- 部屋や寝具の色は、グリーン系やブルー系の方が、気持ちが落ち着きやすいです。
- 寝る前に脳を刺激するスマホやゲーム等は避けましょう。

睡眠は体だけでなく、心の疲れもとります。意識して十分な睡眠を取るようにしましょう。



9月1日は防災の日



1923年9月1日に関東大震災があり、多くの犠牲者が出ました。このような大きな犠牲を二度と出さないように、災害(台風、高潮、津波、地震等)について考え、正しい対応を身につけるために「防災の日」が制定されました。今年は大雨や台風の被害が大きい年ですが、地震も油断はできません。災害は時を選ばずにやってくるものです。日頃から防災意識を持ち、万に備える姿勢があなたの命を守ります。防災の日をきっかけに、家族で「防災」について話し合ってみませんか。非常持ち出し袋の準備、家族で落ち合う非難場所の確認、災害伝言ダイヤルの使い方などを、家族で確認しておきましょう。

＋災害用伝言ダイヤル 171

メッセージを録音するとき
171+1+【相手の電話番号】

メッセージを再生するとき
171+2+【相手の電話番号】



★30秒分のメッセージが録音できます。
★携帯電話やPHS、公衆電話からも利用できます

まだまだ要注意です！「熱中症」

今年5月から猛暑日が続くなど、記録的な暑さとなりました。5月～7月の熱中症による救急搬送者は全国で47,439人でしたが、8月はそれ以上だったと思われます。みなさんは夏休みに熱中症にはなっていないですか？一度熱中症になると、その後はよりなりやすいと言われていますので、注意してください。

9月もまだしばらくは35度以上の猛暑の日が続く予報です。水筒を必ず持つてくる、夜は早く寝て、睡眠不足にならないなど、予防に努めましょう。

