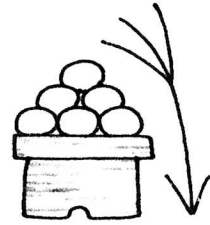


# 保健だより

大泉学園中学校保健室

9月号

H.28.9.20



## 9月の保健目標

### 生活リズムを整えよう

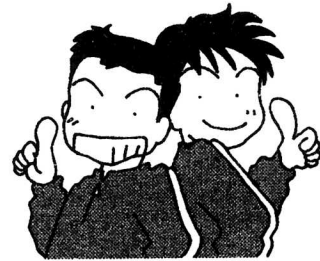


長かった夏休みが終わりました。保健室に来た人とおしゃべりをしていると、『夏休み中は、夜中の1時2時まで起きていて、お昼近くまで寝ていた!』という人も少なくありません。

いつまでも夏休みを引きずっている人はいませんか?生活リズムを取り戻し、2学期の学習や行事にいきいきと取り組んでほしいと思います。

## ◆◆◆生活リズムの戻し方◆◆◆

- ① まずは夜早く寝ることから始めよう!できれば10時には布団に入る!
- ② 早く寝れば早く目覚める。
- ③ 早く目覚めればお腹が空いてくる。
- ④ お腹が空いたら朝ご飯を食べる。
- ⑤ 朝ご飯が胃に入ると、腸が動き出す。
- ⑥ 腸が動き出すとうんちが出る。
- ⑦ すっきりした体で、勉強や運動をがんばれる。
- ⑧ 夜寝る前に心と体の疲れを上手にとる。少しぬるめのお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたりetc....そして①に戻る。



だまされたと思ってやってみて!

## 新学期疲れにならないために... 意識して心と体をリフレッシュさせて!

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う胃には福来たる</p> <p>ははは</p>	<p>ぬるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズム♪をみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	--------------------------------------

# 救急の手当 これをしてはいけない!

## 過呼吸



ペーパーバック法をしては  
いけない!

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行くと、低酸素になって危険なので、してはいけない。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

## 歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけない!

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけない。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

## 鼻血



鼻血で上をむいては  
いけない!

上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

## つき指



つき指は、引っ張っては  
いけない!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。  
(となりの指と固定する方法もあります)

救急車を  
呼んだ方  
がいい?



どうしよう。。。

病院に行  
った方が  
いい?

今すぐ?



迷ったら **#7119** に電話します

東京消防庁 救急相談センター受付番号 (24時間年中無休)

(携帯電話・PHS・プッシュ回線)

つながらない場合、23区は03(3212)2323  
多摩地区は042(521)2323

- ・症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- ・受診の必要性に関するアドバイス
- ・医療機関案内

を教えてください!

突然の激しい頭痛  
急な息切れ  
呼吸困難

の症状がみられたら、迷わず  
**119番を!**