



2学期が始まって約1週間経ちますが、みなさんの身体の調子はどうでしょうか。なんとなくだるい、授業中ぼーっとすることはありませんか？ 今の時期は特に、夏の暑さから疲れが残っていたり、季節の変わり目の寒暖差で体調を崩しやすかったりします。疲れているとき、体調が優れないと感じるときは、免疫力も落ちている証拠です。無理をせず、しっかり身体を休めるようにしましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

湯船に浸かる



シャワーだけで済ませず  
ぬるめのお風呂に入ろう

### ★「排便」も大切な生活習慣です！






生活習慣の要素と言えば『睡眠（休養）』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちなのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすいうえに、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。便秘は腹痛やお腹の張り、食欲不振などの原因になります。

便は、形状や色で身体の健康状態を知ることができる「バロメーター」の役割もあります。自分はどのような便か、チェックしてみましょう。

### ★9月9日は救急の日★

自分でできるけがの応急手当や、緊急時の対応など確認してみましょう。

<p>❶ 9月9日は何の日？</p>  <p>① 消防の日 ② 救急の日 ③ 病院の日</p>	<p>❷ 鼻血の手当で正しいのは？</p>  <p>① 鼻をつまんでうつつむく ② 上を向く ③ 首の後ろをたたく</p>	<p>❸ やけどの手当で、間違っているのは？</p>  <p>① 水で冷やす ② 水ぶくれをつぶす ③ 原因になったものを遠ざける</p>
<p>❹ 出血を止めるには？</p>  <p>① 水で洗い続ける ② ひもできつく縛る ③ 布やガーゼを当て強くおさえる</p>	<p>❺ AEDは何のために使うもの？</p>  <p>① ひどい出血を止める ② 電気ショックで心臓を、正常なリズムに戻す ③ 呼吸を助ける</p>	<p>❻ 救急車を呼ぶときの番号は？</p>  <p>① 110番 ② 117番 ③ 119番</p>
<p>❼ けがの手当の基本はRICE。Rは安静、Iは冷却、Cは圧迫、Eは？</p>  <p>① Excite（興奮させる） ② Elevation（挙上） ③ Enjoy（楽しむ）</p>	<p>❽ ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？</p>  <p>① 捨てる ② 熱湯で消毒する ③ 牛乳にひたして歯科医へ</p>	<p>❾ 急病人やけが人を見かけたら？</p>  <p>① 助けを呼び、自分にできる応急手当をする ② 見て見ぬふりをする ③ 誰かが助けるのを見守る</p>

【答え】1-② 2-① 3-② 4-③ 5-② 6-③ 7-② 8-③ 9-①

【9月のSC来校日】 ※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

6日（金） 12:00～17:30      17日（火） 20日（金） 10:30～17:30