

保健だより9月

夏休みが経ち、2学期が始まりました。夏休みは、規則正しい生活を送れましたか？中には生活習慣が崩れた人はいませんか？2学期は学校行事もいろいろありますから、体調を崩さないようにしましょう。そして今月9月9日は秋急の日です。今回の保健だよりは生活習慣のセリかえ方やAEDの使い方を紹介したいと思います。

大分県立玖珠美山高等学校

9月担当 3年 4組

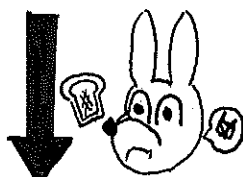
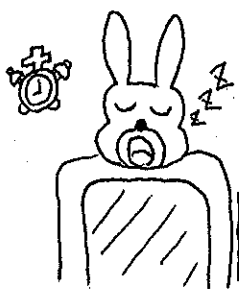
川上広毅・高田礼美

◆生活習慣の見直し・セリかえ方

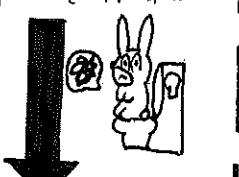
1. 朝起きるのが苦痛
そんな時は...
2. 朝食が食べられない
そんな時は...
3. 下痢や便秘気味
そんな時は...
4. 夜眠れず
そんな時は...
5. 眠れず気がする
そんな時は...



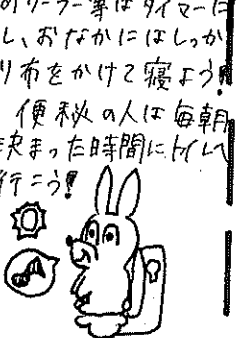
睡眠時間を十分にとるよう寝る時間を決めよう！



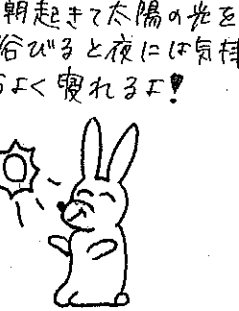
少しずつでも朝食をとってあげよう！



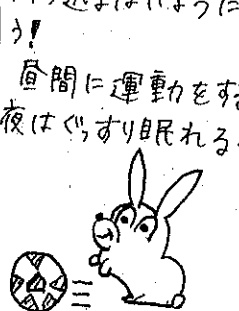
冷たいものを食べ過ぎず寝る時は窓を開けクーラー等はタイマーにしおなかにはしかり布をかけて寝よう！



スマホなどの時間を30分以内と決めよう！朝起きて太陽の光を浴びると夜には気持ちよく寝れるよ！



スマホなどを布団まで持ち込まないようしよう！



◆みなさんは「AED」の場所や使い方は知っている？

Q1. 美山高校のとこにはあるの？

- ・事務室 玄関
- ・体育倉庫 1F 出入口
- ・野球場 クラウンです。

Q2. 使い方はどうしたらいいの？

(1) 電源を入れる。



(2) 2枚の電極パッドを両胸骨に見当てる。



(3) AEDが電気を電図の解析をする。



(4) 余裕重量(電気ショック)を行う。



◆学校に潜むキケン



○ 廊下を走っていると、曲がり角で出あいかしらにぶつかり、ととても危ないです。走って移動はせず、時間に余裕を持って移動しよう！

○ 急いでいると階段を踏み外したり転倒し、足打ったり、下までそのまま落ちるなど大きな怪我につながります。ゆっくり移動しよう！

自分自身がかげをしはいいように、また友達や周りの人にもかけをさせないようにしよう！