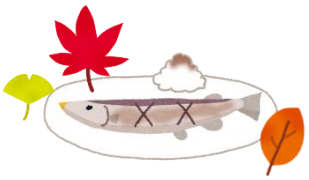
健やか駒女だより No.5



令和６年８月　27 日（火）
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

２学期が始まりました。夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？生活がお休みモードから学校モードに変わると、心も体も疲れがちです。決して無理をせず、自分のペースで過ごしましょう。

まだまだ暑い日は続くので、熱中症対策は万全に！水分・塩分補給も大事ですが、まずは早寝早起き朝ごはんのリズムを整えましょう。

トピック１

９月１日は防災の日！

いざという時のために、備えましょう

- 家具転倒防止器具を取り付ける
- 家族と防災について話す
- 避難所の確認をする
- 非常用バッグを用意する

８月８日に南海トラフ地震注意情報【巨大地震注意】が発表されました。（15日に特別な注意の呼びかけ終了）また、最近は台風の情報が毎日のように入っています。いつどこで被災するかは誰にもわかりません。命を守るために、十分すぎるくらいの備えを日頃からしておきましょう。

９月９日は救急の日！

自分でできる救急処置を知りましょう

AED は心臓がけいれんし、意識を失った人に電気ショックをする機械です。
音声で使用方法が流れるので誰でも使用することができます。

Q.AED を使うときはどんなとき？
A.意識がなく、呼吸の様子がおかしいときです。

Q. AED が必要ないときに使ったらどうなる？
A.「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。

～知っているかな？校内の AED 設置場所～

中高館には AED が2か所置いてあります
一つは**保健室前**、もう一つは**職員室内**にあります。
何かあったときすぐに取りに行けるよう、覚えておいてください！

保健室前の掲示板に、基本的な応急処置の掲示をしました！
自分がけがをしたとき、身近な人がけがをしたときに正しい処置ができるように、ぜひ覚えてほしいと思います。見に来てね☺

トピック２

身体のメンテナンスはできたかな？

７月の保健だよりで「身体のメンテナンスをしよう」と案内がありました。健康診断で要受診の案内が来た人は受診できましたか？医療機関受診連絡票を書いてもらった人は、提出をお願いします。

体調のことや気持ちのことでなにか悩み事や相談事があれば、ぜひ保健室に来てくださいね。

トピック3

夏休み明け

自分の心と体の調子に気をつけよう

２学期は、長期休み明けということもあり心や体の不調がでやすい時期です。
自分の心や体の両面に目を向けて、不調があれば早めに対策をしていこう。

つながっている心と体

心の状態の変化

悲しい

心

嬉しい

- 涙がでる
- 食欲がない
- 眠れない

体

- 笑顔になる
- 体がよく動く
- 力がわく

**心の状態が変化すると
体の状態も変化する**

体の状態の変化

お腹がすいた

体

すっきり目覚め

- やる気がでない
- 集中できない
- イライラする

心

- やる気がでる
- 集中できる
- ワクワクする

**体の状態が変化すると
心の状態も変化する**

心と体を健やかに過ごすためには

- 生活リズムを整える(早寝・早起き・朝ごはん)
- 毎日、自分の健康状態を確認する
- 心や体に変化があれば、その原因を考えて
  生活を工夫する
- 相談できる人に相談をする

どんな工夫ができる？

たとえば・・・

- 学校が始まったばかりで疲れやすい
- 頭が痛くてだるい…生理前かも？

→いつもより多く休息をとる
　自分が好きなことをしてリフレッシュする

- 風邪っぽい

→体が冷えないようにする
　いつもより多く休息をとる

など

**日ごろから自分の心と体の状態に目を向けて
変化に気づいたら早く対処をしていこう！**

**また、友達の変化に気づいたら
自分ができることを考えてみよう**

自分の健康状態を自分でチェックしよう

朝、気分良く起きられた？
眠気は残ってない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

うんちは出た？
どんなうんちだった？

体はだるくない？

肩や首がつまるような感じは
ない？

体のどこかに痛いところは
ない？

頭は？　のどは？
おなかは？

顔色はいつも通り？

熱っぽくない？

憂うつな気分はない？