



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 心が疲れている時に自分で気づける
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 相談できる人がいる



9月9日は救急の日 健康を守る

4つの力

チェック

ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップクールダウンをしている
- 体調が悪い時は運動を控えている
- 痛みや不調がある時は、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

毎日の健康チェック

- ぐっすり眠れた？
- 朝食はおいしく食べられた？
- バナナの形の茶色いウンチが出た
- 熱っぽかったり、咳が出たりしていない？
- 体に痛いところはない？
- やる気はわいてくる？
- 運動不足になっていない？
- たくさん笑ってる？

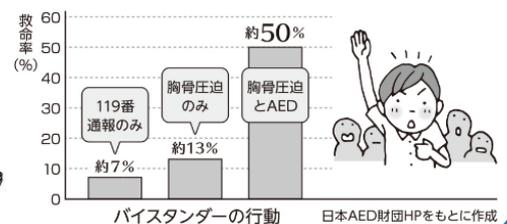


「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



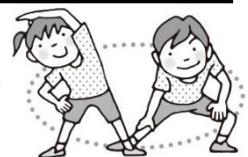
保健室から 「体育祭に向けて」

2学期が始まりました。長かった夏休みの生活リズムから学校生活のリズムに切り替えるのは、1日では難しいです。今週は徐々にリズムを戻すという意識で生活を送ってください。まずは、睡眠時間と3食とることから整え始めると、リズムを取り戻しやすいです。また、体と一緒に気持ちの切り替えもゆっくりとしていきましょう。心身の切り替えが上手いかないな...と感じたら、保健室に相談にきてくださいね。

準備運動をなぜするの？

準備運動のメリット

- 可動域が広がる**
 筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。
- 神経の伝達が早くなる**
 神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
- 体温が上がる**
 血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。



メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう

