

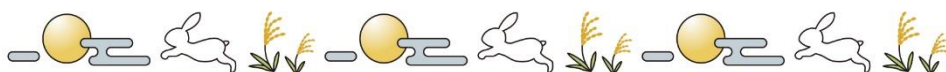
～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.5  
令和6年9月  
港区立青山中学校  
保健室

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって見え方がちがうものなのです。

お月見の季節です。満月の日、月の影がみなさんにはなんの形に見えるでしょうか。



## 9月の予定

| 日時                 | 行事               | 対象                 | 備考                                               |
|--------------------|------------------|--------------------|--------------------------------------------------|
| 9月26日(木)<br>13:30～ | 脊柱側彎検診<br>(2次検診) | 該当者<br>(保護者の承諾が必要) | 9月10日頃該当者へ書類を配布予定。<br><u>当日の服装</u> : 体育着(ジャージ不可) |

## 9月の健康目標「生活リズムを整えよう」

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今朝は予定通りの時間にスッキリ起きることができましたか？以前保健室では目覚まし時計をいくつ用意しても起きられない、家の人に起こされても全然気が付かない…なんて人もいました。日々の生活を振り返り、2学期からはスッキリ起きられるようにしましょう！

### 朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして？

#### 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

## ❁ 応急手当の基本

「先生!シッぷください!」  
『その前にまずは冷やして  
からね』保健室でよくある  
会話です。

ケガの手当の基本は【R  
ICE】です。打撲やねんざ  
などのケガをした時、痛み  
や腫れを軽くすることができます。覚えておくといいで  
すね。

**R** 安静  
**Rest** 安静にして動かさない

**I** 冷却  
**cing** 痛いところを冷やす



**C** 圧迫 包帯などで押さえて圧迫  
**ompression**

**E** 挙上 心臓より高く上げる  
**levation**

いざという時のために覚えておきましょう

## ❁ どこにあるか知っていますか?

9月1日は防災の日



夏休み中も大きな地震があり  
ました。非常時の準備はできて  
いますか?

家、学校、通学路など、よく利  
用する場所で右の3つをチェッ  
クしておきましょう。同時に、  
AEDと公衆電話の使い方を確  
認しておきましょう。



**AED**

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な  
状態に戻すための機器。電源を入れると自  
動で使い方を教えてくれるので、誰でも安  
全に使えます。



**非常口**

地震や火事など非常事態の  
時に避難するための出口。



**公衆電話**

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。  
小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使え  
ます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつ  
ながりやすいです。



## ❁ 保護者の皆様

夏休み中のケガ、事故、病気などで学校が把握しておく必要があることがございましたら学年担当  
や保健室までお知らせください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。