

しまけんだより

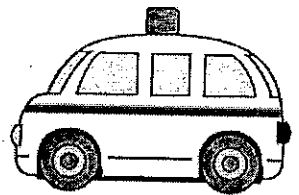
若松商業高校 9月号
2019. 9. 2

2学期がスタートしたね。生活リズム 取り戻せましたか？
今年の夏も暑かったよね。
近頃は朝夕の風がつかたく感じるような日もあります
ので、風邪など ひかないように気をつけてください。
3年生はよいよ進路実現に向けた正念場です。
応援しています!!



9月9日は『救急の日』

みなさんは正しい処置方法を知っていますか？
心配いふほどこんなことしていませんか？
身のまわりで起こりうる軽微なケガの処置について確認しよう。




<p>過呼吸</p> <p>ペーパーバック法をしてはいけません！</p>	<p>紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行うと、低酸素になって危険なので、してはいけません。</p>	<p>過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。</p>
<p>やけど</p> <p>やけどに直接水をあててはいけません！</p>	<p>水や水のうを直接あてると、凍傷になることがあります。</p>	<p>水道の流水で、痛みがやわらかくまで冷やします。(5~10分が目安)</p>
<p>歯</p> <p>ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！</p>	<p>抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけません。</p>	<p>歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。</p>
<p>鼻血</p> <p>鼻血で上をむいてはいけません！</p>	<p>上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。</p>	<p>鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。</p>
<p>つき指</p> <p>つき指は、引っ張ってはいけません！</p>	<p>引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。</p>	<p>副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)</p>



体内時計、乱れていませんか？

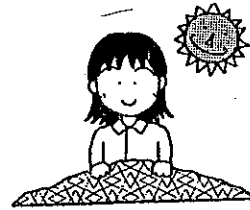
～朝起きれない人、夜眠れない人、体内時計が乱れませんか!?～

長い休みの中で昼夜逆転の生活になってしまったり、とっくに大人、いませんか？
人間には、1日周期のリズムを刻む「体内時計」が働いていて、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。しかし、体内時計は、ピッタリ24時間とはなれないためリセットしないとズレてしまうことがあります。

体内時計を整えるためのポイント 

1. 朝起きたら光を浴びる

カーテンをあげて、光を浴びましょう。
光を浴びるとコルチゾールというホルモンが分泌されて体が活動的になります。



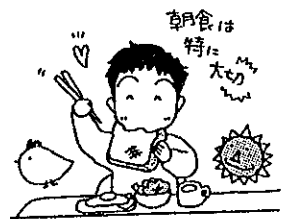
2. 起床時間を一定にする

睡眠を促すメラトニンというホルモンは、起きてから15時間後に分泌されるといわれています。前日、寝る時間が遅くなると朝、起きる時間は一定にしましょう。



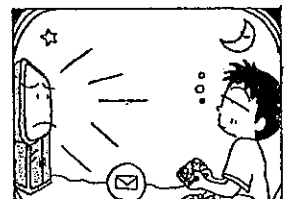
3. 朝食をしっかり食べる

お腹の時計は第2の時計と言われています。食べ物が胃に入ると、体の活動開始スイッチが入ります。



4. 夜は余計な光を浴びない

パソコンやスマートフォンなどから出る光(ブルーライト)を浴びると質の良い睡眠が得られませんので、要注意!



保健室からのお知らせ

- 今年度、甲状腺検査が行われます。期日は11月7日(木)です。9月下旬頃、各家庭に同意書等が郵送されるので、早めの返送をお願いします。
- 夏休み中の若活等がケガをしてしまった人がいると思います。日本スポーツ振興センターの災害共済給付について必要書類を渡しますので、保健室に来てください。

