



保健だより

昌平中学・高校保健室

2学期が始まりました！8月下旬から9月にかけてのこの時期は、夏の疲れがでる頃です。規則正しい生活を心がけて、体調を崩さないように気をつけましょう。



～ 生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。

夏休みモードをリセット！！

2学期も元気に過ごしましょう ～

早寝早起き！

夏休み中、夜ふかしして朝起きる時間が遅くなっていませんか？

体内時計のズレを戻さないと体はだるくなったり、頭がボーッとしたりします。生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きをしましょう。

ぐっすり眠れるように、寝る2時間前くらいから携帯電話などを使わないことをお勧めします。(画面から出る明るい光で眠れなくなります)



太陽の光を浴びる！

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

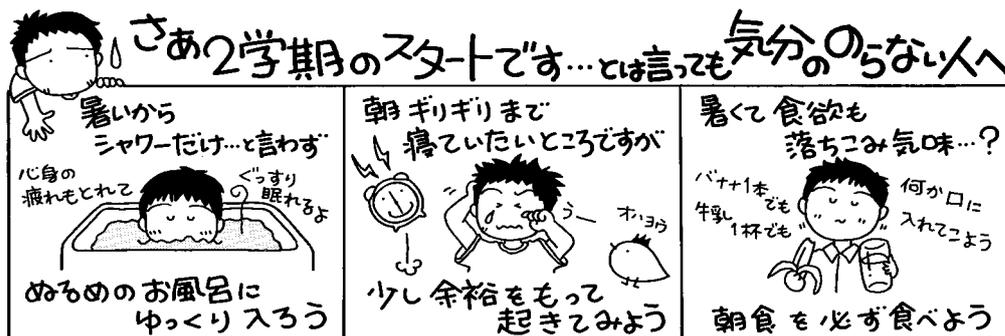
朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体と脳が目覚めて活動モードのスイッチが入ります。

朝食を摂る！

朝食も朝日と同様に、体内時計に目覚めスイッチを入れる働きがあります。

朝食を食べることで体温が上がり、元気に活動できるようになります。

朝食を摂る習慣のない人も、みそ汁や牛乳を飲んで体を目覚めさせましょう。



「排便」も大事な生活習慣です！

生活習慣といえば『睡眠（休養）』『食事』『運動』があげられますが、『排便』も大事な生活習慣です。規則的な排便が行われないと便秘になりやすく、腹痛や腹部膨満感（お腹が張って苦しい）、食欲不振などの原因となります。

夜ふかしをして朝起きられない・・・登校のギリギリまで寝てると・・・

朝食を食べる時間がない → 胃腸が刺激されにくい → 便秘

朝にトイレへ行く時間がない → 行きたくてもがまんする → 便秘

心当たりのある人はいませんか？

便秘気味の方は、生活習慣（生活リズム）を見直しましょう。



昌平のAEDはここにありますが



本校舎・・・保健室と体育館

第二校舎・・・保健室

～救急車を呼ぶときは～ 119番通報の流れ

1. 「火事」か「救急」かを聞かれます。

→ 「救急です」と答えます。



2. 「場所」を聞かれます。

→ 住所と、目印になる建物なども伝えます。

〇〇県××市
△△町1-2-3
コンビニの前です



3. 「どんな状態か」を聞かれます。

→ 事故や傷病者の状態、人数などを伝えます。

2人倒れています



4. 通報者の氏名と電話番号を伝えます。

〇川△美
090-1234-5678です



※通報する際は、あわてず、はっきりと伝えることが大切です。

◎9月8日（木）9：30～いわき市消防本部主催で、市内中学2年生を対象にZOOMを介した救急講習会が実施されます。昌平中学2年生も参加予定です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。

2学期も一人一人が感染防止対策を徹底し、慎重に行動しましょう。

【徹底事項】※登校前にBLEND「健康報告」入力してください

- こまめな手洗い・手指消毒
- 十分な換気
- 3密（密集・密閉・密接）の回避
- マスクの正しい着用
- 人との間隔
- マスクを外して会話をしない
- 黙食
- 発熱やだるさ、風邪症状がある時は外出を控え、医師の診断を受ける

