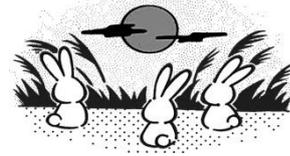


スマイル

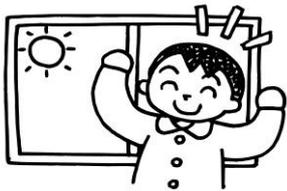


長かった夏休みも終わり、再び学校生活が始まりました。みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。なんだか調子が出ないなと感じている人や、まだまだ夏休み気分が抜けていない人、多くいるのではないのでしょうか？生活リズムをきちんと整えて、元気に過ごしましょう！

こんな生活リズムになっていませんか？

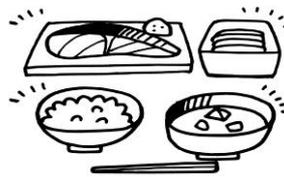


夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？お休みの間はついつい夜更かしをしてしまい、朝寝坊しがちです。しかし学校が始まったら毎朝決まった時間に起きなくてはなりません。上のような悪循環の生活リズムから早く抜け出して、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！そのためには・・・



1. まずは早起きから始めよう

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。あさの太陽の光を浴びれば、眠気もすっきりしますよ！



2. 朝ご飯を欠かさず食べよう

朝ご飯は、1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ご飯を食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。



3. 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜更かしせずにぐっすり眠れる秘訣です。

重要!

健康診断終了後、治療が必要な人には受診の勧めを配布しました。夏休み中に医療機関を受診した人は、受診報告書を担任の先生に提出してください。まだ受診していない人は、早めに受診するようにしましょう！

9月1日は防災の日

防災の日は、台風・高潮・津波・地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するための日です。

1923年(大正12年)9月1日に関東大震災が発生したこと、また、暦の上で9月1日付近は台風が多い時期であることから、この日に制定されました。

この機会に確認しておこう！

- 避難経路・避難場所
- 家族との連絡方法
- 非常持ち出し品、救急備品の使用期限など



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。応急手当により、重症化を防ぐことや救える命があります。

自分がけがをした時、身の周りで急病人やけが人が出た時に対応できるように、みなさんも覚えておきましょう！



応急手当の基本は、RICE!

覚えておこう 手当の基本 ^{ライス} RICE	
Rest (安静)  <p>けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。</p>	Ice (冷却)  <p>内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。</p>
Compression (圧迫)  <p>患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。</p>	Elevation (挙上)  <p>患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。</p>

RICEとは、打撲や捻挫、骨折等のスポーツでよく起こるけがの多くに対応できる応急手当です。

内出血や腫れ、痛みを抑えるのに効果的です！

正しい応急手当をすることは、痛みや腫れを防ぐばかりでなく、けがの治りも早くします。

処置をしても良くならない時は、早めに病院で診てもらおうようにしましょう！



AED、一歩を踏み出す勇気

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均8.6分です(平成26年)。

突然、心停止を起こした人の救命率は、1分後に『AED』を使用すれば90%、それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。

即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。

そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を！