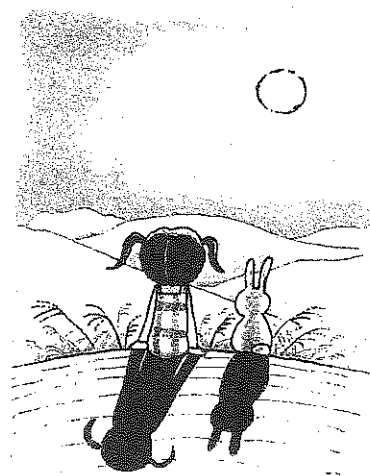


ほげんだより 9月

令和5年9月6日
東広島市立磯松中学校

夏休み明けの保健室は、体調不良の人が来室して
いました。その中で、昼夜逆転していたという人も
いれば、学校生活に緊張している人もみられました。
だるい、やる気が出ない、眠れないときは、まず、自律
神経を整える生活をしましょう。
その次に誰かに相談をしてみましょう。



自律神経を整える方法

① 栄養を意識してとる



(おすすめは大豆製品)
1日3食の食事を規則正しくとる。
特に ビタミン・ミネラルを積極
的にとると自律神経が整います。

② 睡眠を7～8時間とる



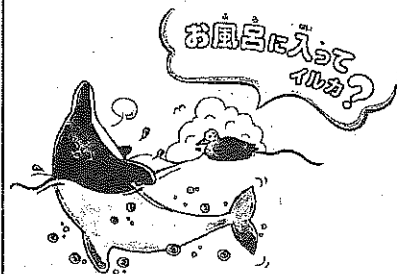
夜のブルーライトの光は、自律神
経が乱れ、成長を妨げます。睡眠で
セロトニン(やる気のホルモン)を
分泌させよう。

③ 汗をかく



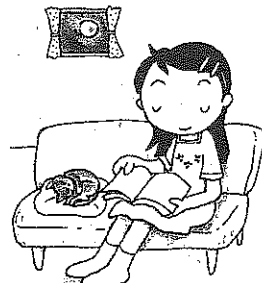
体育、部活動、散歩、ストレッチ
など体を動かしましょう。汗をかく
ことで次の日がすっきり過ごせる。

④ 入浴で疲れをとる



湯船につかり、体にたまった疲労
物質が取り除くことで、自律神経が
整う。

⑤ 読書や音楽でリラックス



読書や好きな音楽を聴くことは、
リラックス効果があり自律神経が整
います。

⑥ 話をしてみる



心が弱っていることは、はずかしい
ことではありません。信頼できる人に
話をすることで、体調がよくなり
ます。

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」

知っておこう! 「学校のAEDの場所」

知っておこう! 「けがの救急手当」



突き指したら氷で冷やす。

炎症の広がりを防ぎ、
回復を促すためです。



切り傷は

清潔なガーゼを当てて押さえる。



目にゴミが入ったら
洗面器に張った水で目を洗う。

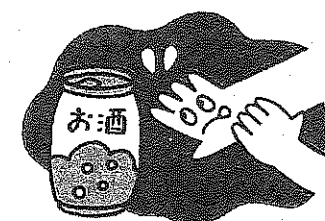
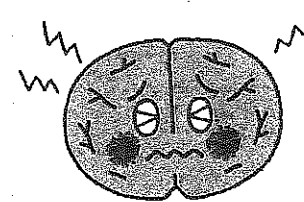


やけどしたら水道水で冷やす。

傷口を確認し、5分ぐらい
直接押さえていると、ほと
んどの傷は出血が止まり
ます。大出血は、119要請
です。

やけどが、皮膚の
深部まで広がるの
を防ぐため、

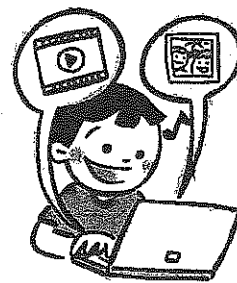
子どもが飲酒をしてはいけないわけは?



成長期の体は、全ての内臓が
発達途中のため、成長に悪影響
が出る。

飲酒をしたときの脳への
ダメージが大きい。脳の発
達を妨げる。

「アルコール依存症」に
なる危険が高い。



ネットやYouTubeでは、お酒を「大量に飲む動画」や「イッキ飲み」「ひとり飲み」の動画がアップされています。その姿を見て、あこがれたり、真似をしたりする視聴者もいるようです。

未成年の飲酒が法律で禁止されているのは、知っていると思います。たくさんアップされている動画から、正しく判断できる人になりましょう。