



夏休み、大いに満喫できましたか♪ 尚且つ、健康・安全で過ごせたのなら何よりです(ˊ)ˋ)
2学期がスタートしました！生活リズムを立て直すのに苦労している人も多いかと思いますが、早めに調子を取り戻しましょう。
就寝と起床の時間を直すだけでなく、「朝食を必ず摂る！」事が、成長期の皆さんにとっては“体内時計を直す”事に繋がります。
2学期は行事が多い分、活躍する機会もたくさん期待できます。「早寝・早起き・朝ご飯」を習慣にし、今学期も活力高めて励みましょ！

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせていない人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



こんな行動が...ケガを招く！
想像してみよう

睡眠不足になると... 	悪ふざけをすると...
過信をすると... 	無理をすると...
油断をすると... 	不注意になると...

9月は「防災月間」 今一度“緊急時に対する備え”を確認する月！ いざという時、適切に対処できるように！！

QUIZ de CHECK クイズでチェック

9月1日
防災の日

「災害」も「救急」も、いつ誰の身に起こるか分かりません。ふだんから関心を持って過ごすことが、命を守る第一歩です。

9月9日
救急の日

1 9月1日「防災の日」の由来となったのは？

- ①関東大震災
 - ②第二次世界大戦
 - ③東京オリンピック
-

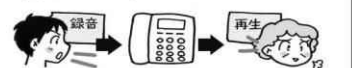
1923(大正12)年9月1日、関東大震災が発生。死者・行方不明者10万5000人以上の大きな被害をもたらした災害を忘れず、防災意識を高めるために、防災の日が定められました。



2 「171」は、何のための電話番号？

- ①犯罪の通報
 - ②火災の通報
 - ③災害時の伝言
-

171は、災害時に電話がつながりにくくなった地域に提供される、NTTの伝言サービスで、伝言の録音と再生ができます。家族の安否を確認するのに役立ちます。



3 「備えあれば憂いなし」が意味することは？

- ①災害は、いつ起こるか分からない。
 - ②災害に備えておくことは重要。
 - ③備えていても、災害は起こるものだ。
-

日本は、地震・津波、台風など、自然災害の多い国です。いつ起こるか分からない災害に備え、日ごろから準備しておくことは、とても重要です。



4 「119」に電話すると、どこにつながる？

- ①警察
 - ②消防
 - ③学校
-

119番は「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報時には、患者の状況や場所など、救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えましょう。



5 出血を止める方法で、正しいのは？

- ①ほうっておく
 - ②氷水で冷やす
 - ③傷口を強く押さえる
-

傷口に、清潔なハンカチや布などを当て、手で強く押さえます。同時に、傷口を心臓より高くすると、出血が止まりやすくなります。



6 RICEとは、何の手当ての基本？

- ①病気
 - ②ケガ
 - ③やけど
-

Rest=動かさない
Iceing=冷やす
Compression=圧迫する
Elevation=高い位置に保つ

打撲、ねんざ、突き指など、スポーツ時のケガの手当ての基本です。ケガの直後から行なうことで、症状の悪化を抑えます。

7 AEDは、どんな場合に使うもの？

- ①心臓が停止したとき
 - ②出血したとき
 - ③骨折したとき
-

AED(自動体外式除細動器)は、心臓が停止した場合に、電気ショックを与え、心臓の働きを戻すための医療機器です。電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。



【イラスト：タカシマ】 1-11 2-12 3-13 4-14 5-15 6-16 7-17

夏休み明け 学校に行くのが辛い子へ⇒道は一つだけではない。苦しさから離れてほしい(8/25(日)琉球新報小中学生新聞より引用)～ジャーナリスト 石井しこう氏からのメッセージです。好きなことをして不安を和らげようと思っても、なかなか解消できない時がありますよね。まずは、辛いこと、気が進まないことをしないように過ごしてみて、それから「自分の心地よさを探してみる」！自分を大切にする方法を見つけて過ごしてみましょう。気持ちがしんどい時は、どうぞ、保健室に気持ちを吐き出しに来て下さい。不安な気持ちを受け止め、それから徐々に心身のリズムを整わせ、学校生活に順応できるようサポートしたいです。✿養護教諭・金城✿

腸活9つのススメ

毎日スッキリ快便!



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くとどまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。

腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

便秘の何が問題？

5 うんちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐり、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。

2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。

3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。

4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。

5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。

6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。

7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。

8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。

9 ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の働きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。

お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ