

ほけんだより



2023 年8月29日

門真市立第二中学校 保健室

2 学期がスタートしました。久しぶりの学校、しかもまだまだ暑い！体がばていていませんか？

生活リズムを取り戻すのに少し時間がかかりそうな人、特に夏休み中夜ふかししていた人は要注意です。次のことを意識して過ごしてみましょう。

- ① 寝る前1時間（できれば2時間）は、スマホを見ないようにする。
- ② 眠たくなくても、とりあえず部屋を暗くして横になってみる。
- ③ 朝決まった時間に起きて、カーテンを開けて朝日を浴びる。
- ④ 朝ごはんは、食欲がなくても何かを口にする習慣を。バナナやヨーグルト等水分もしっかりとりましょう。



ご家族にも協力してもらって、実践してみてください。

9月9日は、「救急の日」

AED（自動体外式除細動器）の場所を知っていますか??



AED は、意識がなく、呼吸がない状態の人に使用する機器です。

心臓が正常な動きができなくなり、血液を体内に十分に送れない状態になっている場合、心電図を解析して、電気ショックをすることで心臓を正常な状態に戻すことができます。

二中では、正面玄関に設置しています。

駅や大型スーパー、図書館・市民体育館などにも設置されています。いざという時のために、場所を覚えておくといいですね。

～お願い～こんな時は、お知らせください。

＊夏休み中の大きなけがや病気

☑クラブ活動中の負傷については、日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。

詳細については、書類をお渡ししますので、保健室に取りに来てください。

＊新たにアレルギー症状が出た時（分かっている場合は、原因物質）。

＊緊急連絡先の変更がある場合。（保護者の方の職場や携帯電話など）

＊1学期の健康診断後に病院受診のお知らせの手紙をもらって、夏休み中に受診した人は、提出してください。特に、心臓検診を受けた人は必ず提出をお願いします。