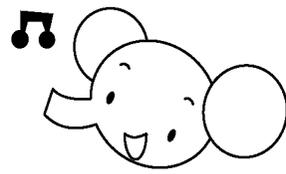


# ほけんだより 9月号



令和4年9月5日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

夏休みはゆっくり過ごせましたか？今年の夏はかなり暑かったので、夏ばてをしている人もいないんじゃないでしょうか？毎日の生活習慣が崩れている人いるでしょう。1日も早く元の体に戻すために、早寝・早起きを実行して少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。



## 生活のリズムを整えよう

### 夏ばてをなおす方法

#### ◎夜中の0時前にはねる

夏休みは深夜にねていた人も、日付けが変わる午前0時前にはねるようにしよう。  
(※午前0時前にねると背がよく伸びるらしい。)



#### ◎お風呂はぬるめで15分以上入る

疲れがとれて、よく眠れるようになります。  
(※ぬるめのお風呂にゆっくり入るとダイエット効果があるらしい。)



#### ◎体をほぐそう

肩を回したり、簡単な体操をしてみよう。(※とくに運動部を引退した3年生や文化部の1、2年生に効果があるらしい。)  
ゆっくりと息をしながら痛くならないくらいに伸ばそう。



#### ◎体の調子をよくする食べ物



# 9月9日は「救急の日」です



救急の意味・・・救急というと救急車や救急箱が思い浮かびます。「救急は、救うことを急ぐ」と書きます。急いで救う、急なケガや病気になった人を救うことを『救急』といいます。

## 救急車を呼ぶ 緊急通報シミュレーション119番

友達と歩いていたら交通事故を目撃！血を流して倒れている人が・・・  
こんなとき、慌てずに対応できますか？

119番に電話をかけ、落ち着いて状況を伝え、指示を受けます。

①「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急です」と答える。

②「何市、何町、何丁目、...?」「〇〇市〇〇町、▲▲の交差点の近くです」と場所を伝える。(詳しい住所がわからない場合は、目印や目標になるものを伝える)

③「どうしましたか?」「交通事故です」状態を伝える。(意識・呼吸・出血の状態を詳しく「頭から出血しています」「はさまれています」など、具体的に伝える)

④「電話番号を教えてください」電話をしている人の氏名と電話番号を伝える。



保護者と生徒の皆さんへ



○県内でコロナ感染者数が急激に増えています。誰が罹患してもおかしくない状況です。個人で行える感染対策(手洗い、消毒、マスク着用等)を行い、罹患した場合学校にお知らせください。

○発熱や風邪症状がある場合は、自宅様子を見てかかりつけ医にご相談ください。登校後に発熱や風邪症状がでた場合、早退していただきます。

○健康診断結果で治療が必要な人は、受診をしましょう。

