ほけんだより　９月

R4.9.2　No. 4
波崎柳川高校　保健室

開講式を迎えました。
どんな夏休みを過ごしましたか？
残暑が厳しくなるようですので、健康管理を十分行いましょう。

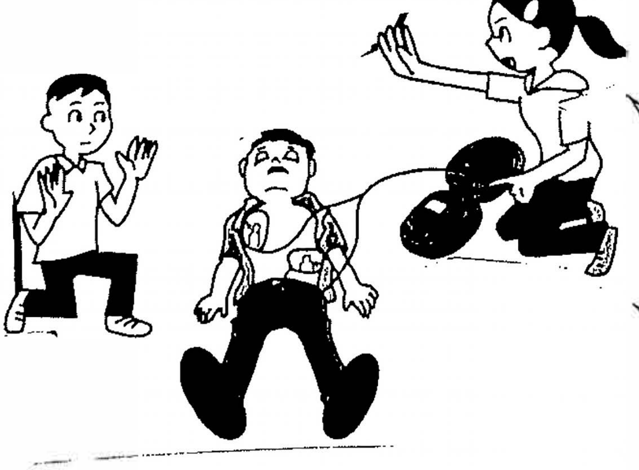
【スクールカウンセリングの予定】
〈９月〉
８日（木）１５（木）２２（木）
＊いずれも２～４限です。

防災の日

震災や豪雨災害、台風による災害などを想定し、いざという時の連絡方法や備蓄など
防災について、家族で話し合うことが大切です。

９月９日は救急の日

AEDを知っていますか？
AED（自動体外式徐細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。



・２枚のパッドを傷病者の胸に貼ります。位置はパッドにイラストで示されています。
・電気ショックが必要かどうかはAEDが自動解析してくれます。

・案内に従ってショックボタンを押します。押すときは安全確認が必要です。

【生活リズムを整えよう】
●体の時計は２５時間。１日は24時間。この１時間のズレをなくすためには……
① 朝、起きたらカーテンを開けて太陽の光をしっかり浴びる！！（曇りでも大丈夫）
② 朝食をしっかりかんで摂る。
　① ②によって→体内時計にスイッチが入り、体内時計のズレを補正する。
●睡眠リズムを整える「メラトニン」の分泌を高める「セロトニン」の分泌を促すためには……
① 朝食にタンパク質を摂る。
（豆・卵・乳製品・魚・肉）＊セロトニン分泌にはバナナのタンパク質も効果的。
＊セロトニンには感情を安定させる働きもあります。
② リズミカルな筋肉運動（歩く・しっかり噛む・深呼吸）をする。
●就寝の１時間前にはスマホ・パソコンの画面を見ない。ブルーライトを浴びない。