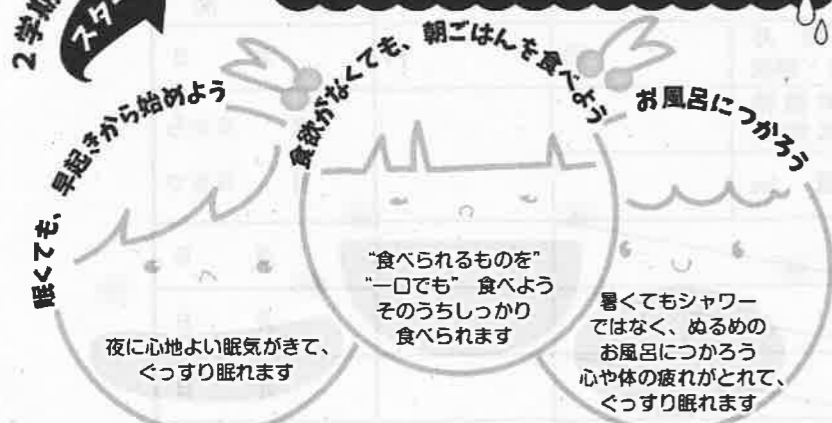


# ほけんだより9月

柏陵高校 保健室  
3D 保健委員  
令和元年9月発行

長い夏休みでしたが終わってしまえばあっという間で、今日からは2学期がスタートしますね！夏休みモードから、なかなか抜けられないのは大人も子どもも一緒です。スタートから一気に頑張りすぎると、心も身体も一気に疲れてしまうことがあるので、まずは生活リズムから整えてみませんか？元気な自分を取り戻したら、きっと文化祭・体育祭も思い出が作れること間違いなしです！

## 2学期のスタートなのに疲れが抜けないぐったりさんへ



## ストレスホルモンって、何だろう

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。

コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。

ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。

**イライラ・緊張するとどうなる？**

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にくっつき、力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

**深呼吸するとどうなる？**

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

## 救急法勉強会を行いました！

7月に保健委員会の3年生が運動部のマネージャーを対象にした、「救急法勉強会」を開催しました。運動部に起こりやすい怪我や熱中症などの応急手当を説明しました。

おかげさまで、夏休みの大きな怪我や熱中症の報告は、今のところゼロです！2学期は、体育祭の練習も始まってきます。怪我を予防することはもちろん、怪我をしてしまった時の応急手当も自分でできるようにしていきましょう。あわせて、近くの大人への報告も忘れずに！



## けがに気を付けて！体育祭がんばろう！

〇けがを予防するために...  
けがを予防するために、とんぱとに  
気を付けるか靴を履き替える。少し  
気を付けるだけで、けがのリスクが  
半分減る。こうありませう。  
また、けがをしてしまったときは、  
次に同じけがをしないように、  
原因を分析し、予防可能なことは大事です。

- 〇自分でできる応急手当
- 鼻血 → 手を向いて、鼻をつまむ。
- すり傷 → 傷口の汚れを水できれいに洗い流す。
- すり傷 → 傷口を消毒して、絆創膏を貼る。
- 打撲、ねじり、つまみ指 → 冷やす、安静にする。

## ＝ 救急法 AED ＝

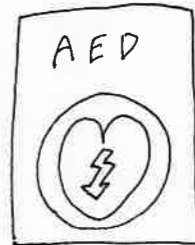
〇 AED とは？

自動体外式除細動器。心臓の細胞に全身に血液を送れないとき、電気ショックを与えて、正常な機能を回復させる装置。

〇 AED の使い方

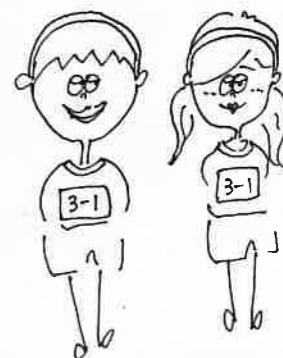
AED は簡単なステップ：音声ガイドに従って操作します。

1. フタを開け、電源を入れる。
2. 電極パッドを胸に貼る。
3. ボタンを押し、電気ショック



学校には保健室前と体育科準備室前に AED があります！！

おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、お兄ちゃん、お姉ちゃん、みんなに話を聞いてもらって、健康にすごしましょう！！



3-0 野田、小川