

ほけんだより



群馬県立館林特別支援学校
保健室

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は大きなケガや病気もなく、元気に過ごすことができましたか？長期の天気予報によりますと今月は例年より気温が高く、しばらくの間は熱中症予防が大切とのことです。こまめな水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持たせてください。

今月の
保健目標

規則正しい生活をしよう



学校医の若城先生より

今月は規則正しい生活をしようがテーマです。毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはんを食べる」が大切です。夏休みで生活リズムがくずれていませんか？「夜ふかしをしてしまう」「朝起きるのがつらい」「朝ごはんを食べない」そんな生活が続くと、体や心にいろいろな影響が出てきます。

① 早く寝よう！

睡眠中は、体や脳が休んだり、成長したりする大切な時間です。夜はできるだけ同じ時間に寝る・寝る前はスマートフォンやゲームを控えましょう。「あと5分だけゲーム！」が、いつの間にか夜ふかしにつながります。

② 朝は決まった時間に起きよう！

朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。朝の光を浴びると体内時計がリセットされ活動しやすくなると言われています。毎日なるべく同じ時間に起きよう心がけましょう。

③ 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせる「スイッチ」です。何を食べるべきかにこだわらずまずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

最後に今までの生活習慣を全部変える必要はありません。

まずは、「いつもより30分早く寝る」「朝ごはんを食べる」「朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びる」などできることを1つ始めてみましょう。

小さな習慣の積み重ねが、元気な体と心につながります。「早ね・早おき・朝ごはん」で、元気な毎日を！

館林特別支援学校 学校医 若城 忠武（明和セントラル病院副病院長）

9月9日は「救急の日」。喉にものが詰まってしまった時の応急処置です。

背部叩打法（はいぶこうだほう）



- 患者の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。



腹部突き上げ法

！ 妊婦や乳児には行えません



1. 患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
3. もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
4. 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。