

ほけんだより 9月

みなさん、夏休みは健康に過ごせましたか？まだまだ残暑が続く9月です。引き続き、熱中症予防のためこまめな水分や塩分補給等を心がけましょう。「早寝→早起き→朝ご飯」このリズムは、熱中症対策だけでなく心の健康のためにも大切なことです。できるだけこのリズムを崩さず、2学期も健康に過ごしましょう。



9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか、みなさんは覚えていますか？忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて、見つけてくださいね。

学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。また、スマホのアプリでAEDマップという、AEDの設置場所を手軽に検索できるものもあります。



事故や災害はいつ、どこで起きるかわかりません。AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかもしれません。

答え…職員玄関、体育館入り口付近



意外に多い、爪のけが。「運動をしていて爪が割れた」「体育をしていて友人の爪があたった」など来室する人もあります。爪には指先を守ったり、力を入れるときに支えたり、大切な役目がありますが伸びすぎているとけがをしやすくなります。手の爪の長さは、手の平の方から指をみて、出していないくらいがちょうどいいと言われています。1～2週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。足の爪もお忘れなく！



デジタル機器が与える脳への影響

夏休みは特に、デジタル機器に触れる時間が長かったのではないのでしょうか。デジタル機器は、神経系に不自然な刺激を与えます。これは脳にとってストレスとなり、脳の防衛反応として大脳皮質や前頭葉への血流が減少し、前頭葉の機能が弱くなります。デジタル機器を見過ぎると、以下のような症状が出ることもあります。デジタル機器から離れる時間を積極的に設けると良いですね。



やる気がでない

イライラする

感情コントロールができない

物事を成し遂げるための、計画・優先順位・修正などができない