



2学期スタート！生活リズムを整えて！

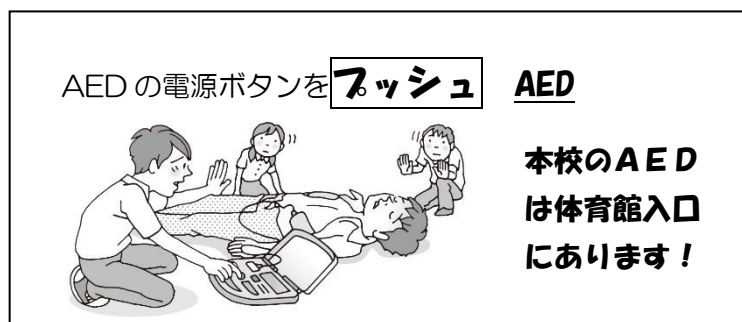
暑さは少しやわらぎましたが、まだまだ湿度が高く、だるさを感じやすい時です。
さらに天候や一日の気温差などの変化で疲れがたまりやすくなっています。
とくに生活リズムがまだ夏休みモードの人は要注意。
早起き・食事・運動・入浴などでしっかりと体調を整えましょう。



9月9日は救急の日！

必要なのは知識と勇気！

倒れている人を発見したら…コール&フッシュ！



ふだんから知っておきたい

ハテナ

圧迫！

胸骨圧迫の？

Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

9月25日（木）には、避難訓練・心肺蘇生法訓練があります。
もしもの時に勇気を出して行動できるよう、学んで練習しておきましょう。

一日の生活リズムは朝ごはんから！

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝食には体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活発化につながります。おろそかになりがちな朝ごはんですが、この小さな習慣がみなさんの健康やパフォーマンスを改善し、理想的な一日を叶えるカギとなります。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを「ON」にしましょう！

体の目覚ましスイッチ

朝食を食べると体温が上昇して血流が良くなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで、脳や胃腸が刺激され体が目覚めます。

脳の目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は脳の活動力をアップさせます。朝食を抜くと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。

体の調子を整えるスイッチ

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。これらが不足すると体調が崩れやすくなります。

最初は少量からでも良いので朝食を食べてから登校することを心がけましょう！（以下は朝食の例です）



① ごはん、味噌汁、焼き魚、ヨーグルト



② ごはん、卵焼き、ヨーグルト



③ おにぎり、キウイ、ヨーグルト



④ パン、チーズ、牛乳又はヨーグルト



⑤ パン、牛乳、目玉焼き



⑥ バナナ、牛乳

辛い生理痛に悩んでいませんか？

生理痛の対処法について今月から少しずつ紹介します。痛みを和らげるために、セルフケアを紹介していくのでぜひ実践してみてくださいね。

市販の鎮痛薬は痛みを感じたらなるべく「早めに」服用しましょう！

① 体を温める

- ・カイロや毛布などでお腹を温める
- ・半身浴＋お腹を優しくマッサージ
- ・血行を良くする飲み物を飲む（ココア、すりおろしたしょうが入りの紅茶など）