



平成30年9月4日

浪江中学校保健室

No6

Q 2017年の1年間、日本で起きた震度3以上の地震の回数は？

- ①40回 ②103回 ③182回



正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることになります。震度1の軽微な揺れも含めると、なんと毎月100回以上！いつ、大きな地震がくるかはわかりません。他人事ではありませんね。9月1日は防災の日でした。この機会に、防災用品などの見直しをしましょう。

応急手当 正しいのはどっち？

きちんと
した知識を身に
つけよう

① すり傷・切り傷

- A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する



- B すぐにはんそくうを貼る。出血しているたら、ティッシュペーパーで押さえる

② 鼻 血

- A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上に向く。首の後ろをたたく



- B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する

③ やけど

- A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安



- B すぐに薬をぬる

④ 手足のねんざ・打撲

- A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする



- B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす

⑤ つき指

- A すぐに引っ張って、筋を伸ばす



- B ケガをした指と一緒に他の指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす

⑥ 足のこむら返り

- A 叩いて冷やす



- B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

答：③ ③A ③B ③C ③D

9月・バタバタスタートになつていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。
二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも

変わるとと思いますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



明日、10分早く起きてみる！



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに！



明日でいいや～は失敗の元

朝食後、とにかく便器に座ってみる



出なくても！

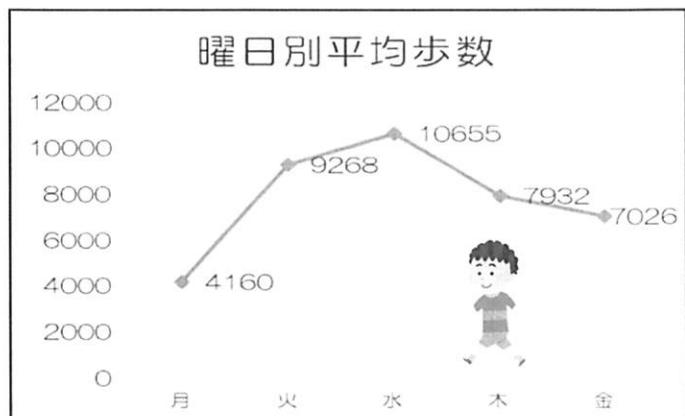
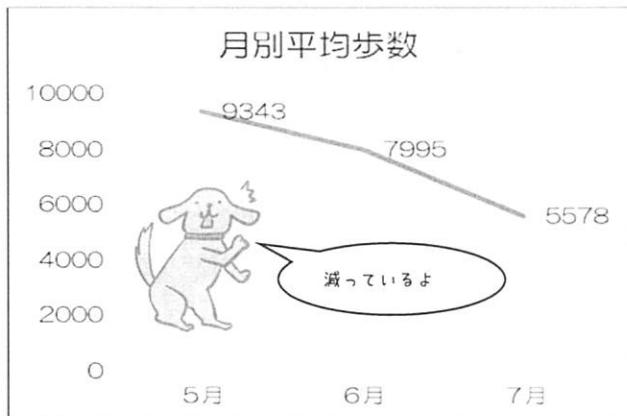
夜は30分早く消灯してみる！



眠くなくとも光の刺激をなくそう！

1学期どれくらい運動したか…覚えてますか？

今年から始まった FITBIT を着用しての生活。1 学期毎日歩数を計測していましたが、自分がどれくらい歩いていたか、知っていますか？ みんなの歩数を月別、曜日別にまとめてみました。



月別では、部活があった5月と3年生が部活を引退してからの7月を比べると、1日の平均歩数が約4000歩も少なくなっていました。

曜日別では、部活や体育がない月曜日が一番少なく、スポーツデーがある火曜、木曜が多くなっていました。水曜日は学校行事とぶつかる日があり、たくさん歩いた日が多くありました。



肥満になりやすい

運動しないと、余分なカロリーを燃やすことができないので太ります。また、高血圧、心臓病、2型糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。



ストレスがたまりやすくなる

運動不足になると血液の循環が悪くなり、体内の細胞や脳が酸欠状態になってしまいます。脳が酸欠状態になると、脳の働きも鈍ってしまうため、ストレスを感じやすくなるのです。

疲れやすくなる

運動不足で血流が悪くなると、体内に疲労物質がたまりやすくなり、「すぐに疲れる」「疲れが取れない」といった症状の原因になります。疲労感をいつも感じていると、何ごとも消極的になり、気分も落ち込みがちに。

おじいちゃんの ほうが若かった



K-Shinbo

