

# ひだまり

いよいよ2学期のスタート！  
質の良い睡眠で健康に過ごそう

令和元年9月2日  
松野中 保健室

## 規則正しい生活ができていますか？

楽しかった夏休みも、終わってしまいましたね。  
楽しい思い出はできましたか？ 充実した毎日を過ごせましたか？  
大きくステップアップできた人もいることでしょう。どんな変化があるか楽しみです。

ところで、夏休み中はどんな毎日を過ごしましたか？

### 夏休み生活あるある

- 夜遅くまでTVや動画を見ていた。
- 朝起きる時間がだんだん遅くなった。
- 朝ごはん食べるのがめんどくさくて・・・朝食抜きが多くなった。
- 夏休みぐらいいいよね？とゲーム三昧だった。
- 「宿題なんか最後にまとめてやれば楽勝！」と思っていた。
- 部活動が終わって帰ったらまずは一休み・・・と昼寝をしていた。



夏休みには、夜遅くまで起きていても、昼寝などでなんとか体調を維持することができました。でも、これからは、体育祭の練習や新人総体に向けての部活動などで忙しい毎日が続きます。厳しい暑さもまだまだ続くようです。

生活の基本となるのは「質のよい十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」です。今、就寝時間が遅かったり朝普段通りに起きるのが辛かったりする人は、一日も早く平常の生活に戻ることが大切です。

### 「自分だけは大丈夫！」とっていませんか？

夏休みの生活習慣が抜け切らないままに、朝ごはんを抜いたり夜遅くまで起きていたりすると、体育祭の練習や部活動に十分な力を発揮することができません。できるだけ早く、元の生活に戻しましょう。

## 水分補給はのどが渴く前に！

最近、雨続きであまり暑いという印象はないかもしれませんが、今年の夏も厳しい暑さのため、日本のあちこちで熱中症による事故が起こりました。松野中学校の生徒からそんな人が出ないように一人一人が気を付けましょう。

- 常に身近に水筒を用意して、水分補給ができるようにしておく。
- 体が吸収しやすい飲み物の温度は、10℃前後。
- 大量に汗をかいたときに水分だけをとるのはNG！
- ミネラル、塩分を含むものを補給するのが理想。（お茶の中に一つまみの塩を！）
- 運動する前には必ず水分を補給してから始める。
- 運動中は、15分に1回は休憩を取り、水分補給をする。
- 時間を決めて水分補給をする。「のどが渴いていないから大丈夫」は危険。
- 暑さで気分が悪いときには、早めに近くの大人などに申し出る。  
（体調も暑さ耐性も一人一人違います。我慢しないで早めに申し出ましょう）

ご家庭でも声掛けやご協力をお願いします！

夏休みが終わりました。皆さんは心に残る思い出ができましたか？

さて、9月1日は防災の日でした。今年の夏は防災についていろいろと考えさせられた夏でしたが、これを機会に、今一度、防災について家族で話し合い、自分にできることを考えてみませんか？

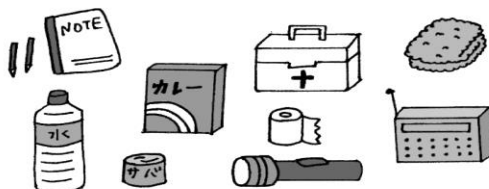
## 「もしも」に備え…非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょう？

### ●一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。

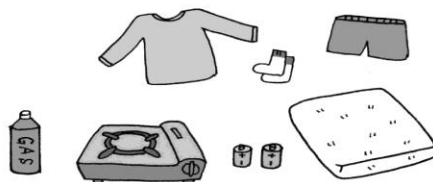
水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい



### ●二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。

水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



いずれも日頃からしっかりと準備しておくことが原則です。「災害はいつかは必ず起きる」という意識を常にもっていただきたいですね。

## 緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ①119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



### ◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がでない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない

