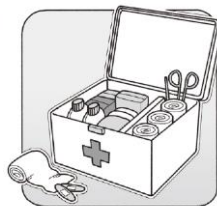


ほけんだより

9



9月9日は救急の日でした。中央中では6日に2年生がジュニア防災スクールを受講し、一生懸命に心肺蘇生訓練に取り組んでいました。本校では毎年2年生が受講することになっており、応急処置の大切さを学ぶよい機会となっています。

おじいちゃんの
ほうが若かった
K・Shinbo



For Your Health

保健室

2017.09.19

発行

2学期がスタートしました!



新校舎への引っ越しも無事に終わり、始業式を迎え、落成記念式典も滞りなく行われ、気が付いたらもう9月も半ばになりました。皆さんは新校舎にもう慣れたでしょうか。

旧校舎は住み慣れてそれぞれの思い出があり、離れがたい思いもあったでしょうが、やはり新しい校舎はどこもピカピカで気持ちがいいものですね。保健室も明るい雰囲気になったと思います。この明るく落ち着いた雰囲気の中、ますます皆さんの役に立てる保健室にしたいという思いを新たにしました。



夏休み明けに多い 健康トラブル2つ!

冷たいものを食べすぎていませんか?

腹痛

久しぶりの学校生活で緊張していませんか?

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか?

AED

をさがせ!

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に入れたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

▼本校のAEDは にあります

▼学校外ではAEDマップを活用

スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近所などどこにあるかな? 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

