



令和5年1月19日
調布市立第四中学校
保健室



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支は「うさぎ」です。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、「うさぎ」のぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味も込められているそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるように、保健室からも応援しています。

冬休み こんな過ごし方 をしていた人は...

冬休み中、みなさんはどんな生活を送っていましたか？「夜遅くまでゲームをしていた」「朝寝坊をして昼過ぎまで寝ていた」という生活を送っていた人もいたかと思います。「学校モード」に切り替えられるように、生活リズムを意識して生活しましょう。

◆朝の過ごし方◆

- ①まずは、早起き！毎日同じ時間に起きよう！
- ②カーテンを開けて、太陽の光を浴びよう！
- ③朝ごはんを食べて、エネルギーチャージ！

こまめな水分補給で風邪予防

冬はつつい水分補給を忘れがちです。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると粘膜が乾いてしまい、線毛がうまく動けなくなってしまいます。そして、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。のどが乾いた気がしなくても、冬こそ水分補給を意識して行いましょう。

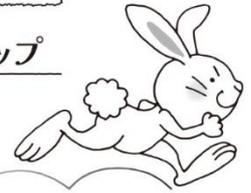


学校モードに切り替える



ジャンプ！

ステップ



ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ご ろごろ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標



学 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！

もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

後期保健委員会「四中レスキュー隊」心肺蘇生法を知らう

今月の委員会では、心肺蘇生法の流れをみんなで確認しました。前期で学んだ人も多いのですが、AEDの場所をしっかりと覚えている人が少なかったです。「確かあの辺にあったような…」という記憶はあっても、なかなか正確な場所を伝えることができませんでした。四中のAEDの設置場所は、職員玄関の外・保健室の2つです。学校のAEDはふたを開けると音声ガイドが始まります。(外に設置してあるAEDには電源ボタンを押すと案内が始まるタイプもあります。)

いざという時、慌てていても音声ガイドがあるので安心です。学校のほか、駅やお店に設置されているAEDも見つけてみましょう。

えー いー ーでいー
「AED」 

- ①どんなことをする器具？
- ②四中のどこにある？

みなさん知ってますか？



①どんなことをする器具？

心停止した心臓に
電気ショックを与えて、
心臓の動きを正常に戻す救命器具。



②四中のどこにある？



職員玄関と1年生玄関の間



保健室（夏はプール）



胸骨圧迫
演習の様子



2月の委員会では、演習と筆記試験を行います。合格すると認定証が授与されます。

笑う門には「健康」来たる！

「笑う門には福来る」ということわざがありますが、笑顔は「福」を呼ぶだけではなく、なんと健康にも効果があるそうです。たくさんの実験でも実証されています。思いっきり笑うことも大切ですが、作り笑いだけでも十分な効果があるそうです。つまり、面白いことがなくても、まずは笑顔を意識してみるだけでもOKということ！今年はずいぶん、1日1回、鏡に向かって「にっこり」する習慣をつけてください。笑顔でいれば、周りの人も声を掛けやすくなるはず。きっとコミュニケーションも広がり「笑いの輪」が生まれると思います。ぜひ、新しい年をたくさんの「笑い」で元気な1年にしましょう。保健室からもたくさんの笑顔を届けられますように♪

