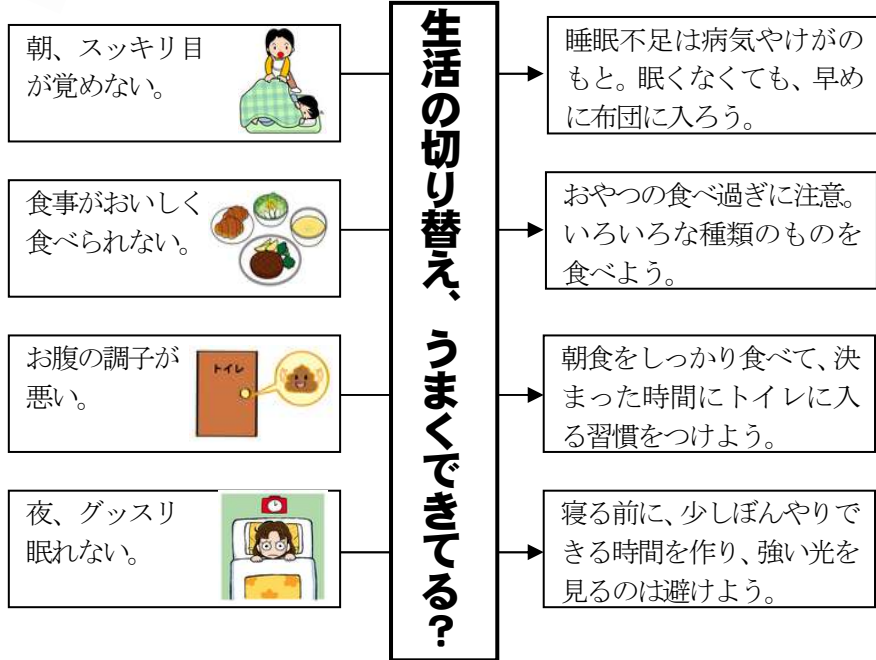




# 保健だより

平成22年9月3日  
尾張旭市立旭中学校

運動に勉強、読書や芸術活動に打ち込める2学期がはじまりました。夏休みの延長のようにダラダラ過ごしていませんか？早寝早起きに心がけ、早く生活リズムを取り戻しましょう。



生活リズムを安定させるには、時間のゆとりも必要です。食事、排便のリズムをつくる上で、特に朝のゆとりを大切にしたいものです。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで1日を始めることができます。

## 9月の保健目標 「けがを予防しよう」

スポーツの秋 けがを予防するために・・・

<b>ウォーミングアップ</b> 30分ぐらいかけて、ゆっくりからだを慣らしてから練習スタート！	<b>ストレッチング</b> 運動の前後は、ストレッチングで筋肉をほぐそう。	<b>適度な休養</b> 適度な休養は、トレーニングと同じくらい大切！
---	---	--

## ・・・9月9日は「救急の日」・・・

私たちは、いつ、どこで、急病やけがにみまわれるかわかりません。救急疾患は24時間どこでもおこりうるのです。

### 急に腹痛がおきたら・・・！

腹痛にも、原因はさまざまあり、対処のしかたもその原因によって異なってくるため、なにが原因であるかを突き止めることが第一です。



なかには、

### 命に関わる腹痛も！

間隔をおいて鋭い痛みがおそってくる場合や、下痢と嘔吐がある場合は、医師の診察が必要です。また、エビのように体を曲げなければいけないほどの激しく急な腹痛や、冷や汗が出てきたり、失神するほどの腹痛ならば、救急車を呼びましょう。

### = 救急車の呼び方 =

- ① 119番通報をし、はっきり「救急です」と言う。
- ② 場所をわかりやすく伝える。(住所や目印になる建物など)
- ③ 患者の様子を具体的に伝える。(いつどのように、具合が悪くなったか、現在の顔色、呼吸の様子など)



### よくある原因

#### 暴飲・暴食

過食はせず、脂肪分の多い食事は控えましょう。



#### 便秘

ひどい便秘をそのままにしておかないように。食物繊維を多くとるなどの対策が必要です。

#### ストレス

精神的なストレスをためこまないように、自分なりの解消法をみつけましょう。

