

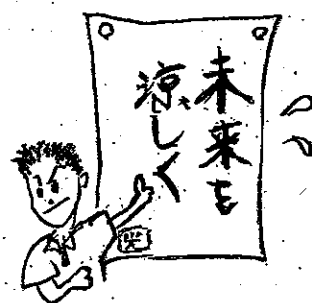
保健だより



令和7年 9月
柏市立光ヶ丘中学校

「〇年に一度の災害級の暑さ」という表現、もはや毎年、
ことなっていて珍しくなくなりました。

みんなが社会の中心となる20~30年後、地球の暑さは
どうなっているでしょう？ 他人事もなく、快適に生活する
力を身につけること、真剣に考えないとわかって思っています。

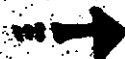


9月の保健目標

規則正しい生活リズムを取り戻そう！

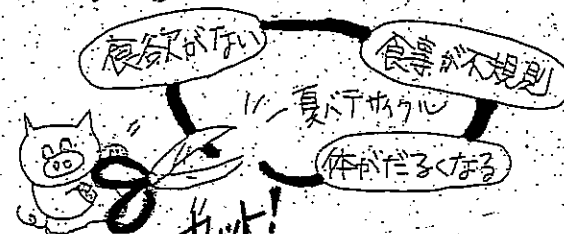


「あ、夏バテ
かんだらな...」



「夏バテ...」

悪い生活リズムは
食事で断ち切ろう



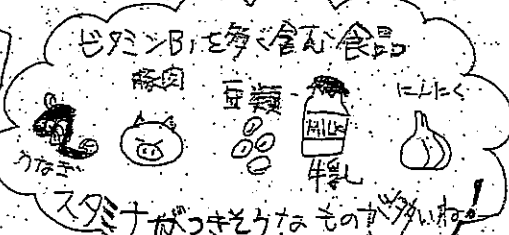
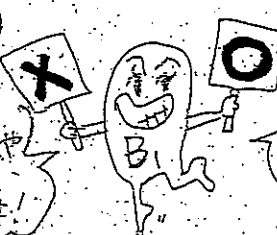
夏バテとは？

「だるい夏バテ...」

生活リズムが狂ってしまったり...なんて事が聞かれています。でも、「だるい」「食欲がない」
「体がだるい」「フラフラする」こんな症状は強制終了させましょう、食事の力で！

夏バテの原因には、体が冷えすぎた(冷やしすぎた)、冷たい物ばかり食べ、胃腸の調子が
悪くなった...というのがありますが、栄養的には「ビタミンB₁の不足」も考えられます。
ビタミンB₁は糖質の代謝や神経の働きに大切な役目を果たす栄養素です。
気温の上昇でビタミンB₁不足になり、脳の活動が低下したり、筋肉への命令に
ブレーキがかかると「だるい」と感じてしまうのです。

甘いお菓子や砂糖ミ饅頭
そればかりだとビタミンB₁
が使われてしまい、働き具合が
悪くなってしまいます。夏は、ジュースや
スポーツドリンクに含まれる
糖分に注意！



ビタミンB₁を多く含む食品



9月9日は救急の日...「失生!」とあわせて保健室にかけたのちに
自分でできることはあるかな?

命を守り、助ける力を身につけよう

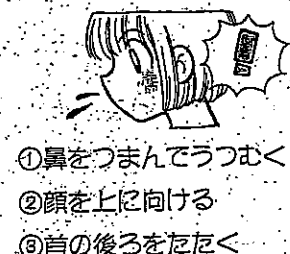
救急力検定

① 9月9日は、何の日?



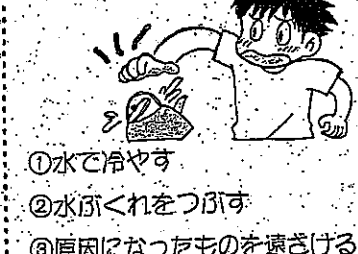
- ①消防の日
- ②救急の日
- ③病院の日

② 鼻血の手当てで、正しいのは?



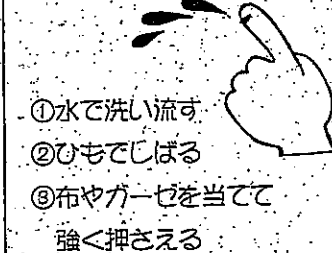
- ①鼻をつまんでうつむく
- ②顔を上に向ける
- ③首の後ろをたたく

③ やけどの手当てで、まちがっているのは?



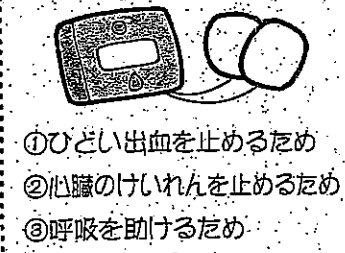
- ①水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす
- ③原因になったものを遠ざける

④ 出血を止めるには?



- ①水で洗い流す
- ②ひもでしばる
- ③布やガーゼを当てて強く押さえる

⑤ AEDは、何のために使うもの?



- ①ひどい出血を止めるため
- ②心臓のけいれんを止めるため
- ③呼吸を助けるため

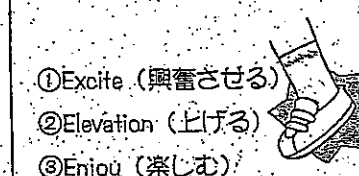
⑥ 救急車を呼ぶときの電話番号は?



- ①110番
- ②117番
- ③119番

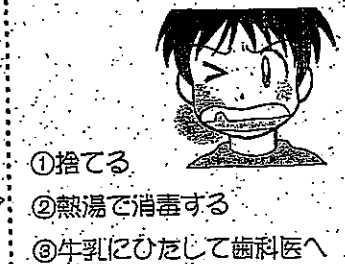
⑦ スポーツのけがの手当ての基本はRICE。

Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは?



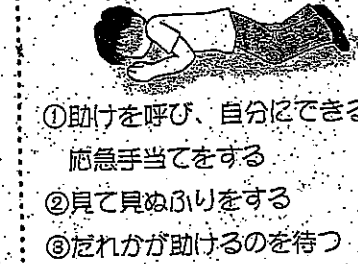
- ①Excite (興奮させる)
- ②Elevation (上げる)
- ③Enjoy (楽しむ)

⑧ ぶつかって歯が抜けた! 抜けた歯はどうする?



- ①捨てる
- ②熱湯で消毒する
- ③牛乳にひたして歯科医へ

⑨ 急病人やけが人を 見かけたら?



- ①助けを呼び、自分ができる応急手当てをする
- ②見て見ぬふりをする
- ③だれかが助けるのを待つ

8問以上正解のあなた

①級 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。

6問以上正解のあなた

②級 まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

正解が5問以下のあなた

③級 この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。