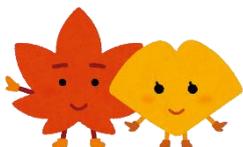


あおいの部屋通信 9月



— 保 健 室 だ よ り —



No. 5 令和4年 9月5日 井之頭中学校 保健室

夏休みが明けていよいよ2学期が始まりました！みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？2学期は運動会に井中屋と井之頭中のビックイベントがたくさんあります。行事に向けての準備は一人一人が責任感を持って取り組まなくてはなりません。そうすると疲れが溜まったり、気持ちが不安定になったりすることがあります。みなさんで最高の行事作りをするためにも日々の疲れを溜めないよう、ストレス発散したりゆっくりしたりすることが大切です！また今回の保健だよりでは「KKG～こころを元気にするコーナー～」が新しいコーナーとして加わりました！第1回は「心の健康と睡眠について」です。これからも何度かKKGが掲載されます。全ての内容を制覇して、心も体も元気になっちゃいましょう★

9月9日は
救急の日

救急クイズに挑戦しよう！全問正解できるかな？



～クイズの答えを①～③の中から選んでね～

<p>1</p> <p>鼻血が出てきた</p>  <p>①仰向けに寝る ②下を向いて鼻をつまむ ③首の後ろをたたく</p>	<p>2</p> <p>突き指しちゃった</p>  <p>①氷水で冷やして動かさない ②指を引っ張り、痛みをとる ③グーパーとなるべく動かす</p>	<p>3</p> <p>あちっ！ やけど</p>  <p>①冷却シートを貼る ②すぐに流水で冷やす ③水ぶくれをつぶす</p>
<p>4</p> <p>1年間で出動した 救急車の件数は？</p>  <p>①約194万件 ②約438万件 ③約619万件 (2021年出動件数)</p>	<p>5</p> <p>AEDって何するもの？</p>  <p>①心臓のけいれんを止めて動きを戻す ②筋肉を刺激して体を動かす ③脳を刺激して意識を戻す</p>	<p>6</p> <p>救急車は全国で何台ある？</p>  <p>①約500台 ②約3200台 ③約6300台</p>

こたえ 1②, 2①, 3②, 4③, 5①, 6③

こころげんき

KKG～こころを元気にするコーナー～



No.1【すいみんについて】

2学期がスタートして、1週間がたちました。生活リズムは、夏休みモードから元に戻りましたか？今回は生活リズムを整えるために大切な【すいみん】についての特集です。？

なんで【すいみん】って大切なんでしょう？



いたんだ**体**
を治す



つかれた**心**を治す！



体をぐーんと
成長させる。



【すいみん】のやくわり

体の**疲れ**を回復させる



おぼ
覚えたことを
整理する。



眠ることで体が元気になるだけじゃなく、**傷ついた心も元気にすることが**できるなんてびっくり！睡眠不足になると、イライラしたり、やる気が出なかったりして、気持ちがおちこんでしまい、心に力がなくなってしまうことがあるよね。**心と体はつながっている**ってことだね。だから**決まった時間**に布団に入ってたくさん眠るって大切なんだね！



せいかつ かいぜんせんげん
生活リズム改善宣言！

わたしは、よる _____ じにねます！

★自分で寝る時間を決めて 守って 実践！ やってみよう！！★

きりとり

KKG「心を元気にするコーナー」では、様々な視点から心の健康について取り上げていきたいと思ひます。お子さんの心身の健康について、お便りの感想…等々、保護者の方の声を聞かせていただけたらうれしいです。
(年 組) ※無記名でも構いません。