



今月の目標
生活習慣の見直しをしよう!

夏休みが明け、新学期が始まりました。皆さん、2学期の準備はできていますか？ 2学期はマラソン大会、栃農祭、2年生は修学旅行など行事が盛りだくさんです!! 学校モードに切り替えて、規則正しい生活を心がけましょう! 9月になっても猛暑が続いており、夏バテしている人もいないのでしょうか。水分補給や休息をしっかりし、暑さに負けず充実した学校生活を送りましょう。

生活リズムが崩れていませんか?

まだ夏休みモードの人はいませんか? 早寝・早起きはできているでしょうか。朝食はしっかり食べてきているでしょうか。生活リズムが崩れると、体のリズムも乱れ、体調不良を起こしやすくなります。いきなり全部変えるのは難しい...という人はまず、早く寝てみることから始めましょう!!



重要! AEDの使い方

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

栃農のAEDはここにあります!

- ① 1 校舎事務室前
- ② 農場管理室前車庫
- ③ 体育館正面入り口
- ④ 岩舟農場

- ① 電源を入れる
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- ④ 電気ショック
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



- ① 早起きをする
- ② バランスの良い食事
- ③ 適度な運動
- ④ 早く寝てしっかり休息をとる

朝がニガテ スッキリ起きられないのはどうして?

<p>生活リズムがズレてしまった?</p> <p>元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。</p>	<p>よくねむれていないのかも?</p> <p>眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。</p>	<p>体質や病気が原因のことも</p> <p>生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。</p>
--	--	--



こころにも応急手当てを.....

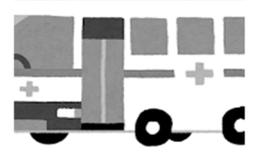


こころのケガは「痛み」を感じないため、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当てが必要です。その方法の一つが信頼できる人に相談するという事です。思っていることを話し、受け入れてもらうことで傷の治りが早くなるかもしれません 😊



9月12日(金) 献血バスがきます

献血に協力してくれる2,3年生(任意)の皆さんありがとうございます。皆さんから提供された血液は、病気やケガで輸血が必要とされている人のために役立てられます。200ml または 400ml の血液を採取するので、午前中に献血を実施するクラスは朝食を、午後を実施するクラスは昼食をしっかり食べてきてください!



<献血について詳しく知りたい方はコチラ>

栃木県 赤十字血液センター

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/tochigi/>

