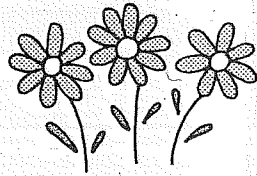


ほけんだより 9月



令和元年9月 東輝中学校 保健室

毎日暑い中、体育祭の練習が続いています。
秋のはじめは、暑さ疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

けがや熱中症を防ごう!!



☆睡眠・食事をしっかりと!



疲れていると思います。夜はいつもより早めに寝て、食事もしっかりとりましょう。特に、朝ごはんは必ず食べてきてください。今週、朝行っている健康観察では、寝不足や朝食抜きの人が見られます。熱中症になりやすくなるので、注意しましょう。

☆準備体操をしっかりしよう!

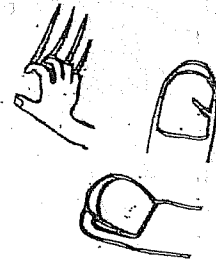


準備体操が不十分だと、けがをしやすくなります。運動前に準備運動をすることで、身体が温まり、関節も動きやすくなるので、けが予防になります。また、運動後にもストレッチを行いましょう。疲労を回復させたり、筋肉痛を防ぎます。

☆つめの長さや靴のチェックを!

手や足のつめは短く切ってありますか? 靴ひもはどうですか?
自分やまわりの人のけがを防ぐために、事前に準備をしましょう。

のびていると...
キケン



☆上手に水分補給を!

水分が少ない人がいます。多めに持ってきましょう。
補給のポイントは、「こまめに」飲むことです。「のどが渴いた・・・」と思う前に。
また、朝しっかり水分を補給することも大切です。人は寝ている間に多くの汗をかくので、朝は水分不足気味です。朝起きたらコップ一杯の水かお茶を飲みましょう。

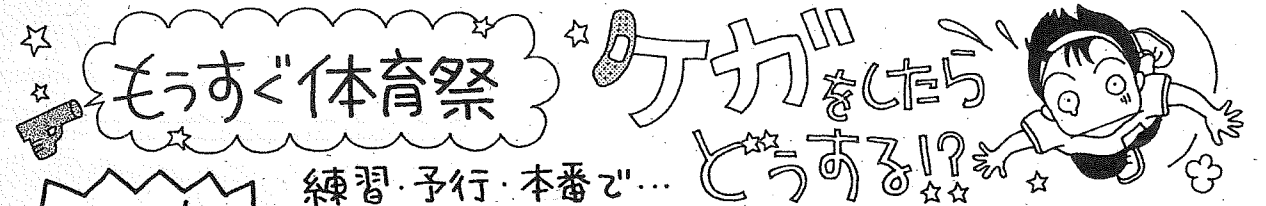


☆塩分補給も!

「一杯の味噌汁で熱中症は防げる」と言われています。また、今、人気の梅干しは、クエン酸による疲労回復効果もあります。塩おにぎりもいいですよ♪

水分が少ない人がいます!

筋肉痛の人、たくさんいると思います。湿布を貼ったり、お風呂でほくしたり、身体のケアもしてみましょう。帽子も忘れずに持ってきましょう。日よけや、雨よけに便利!!



すり傷 **すぐに水道水でよく洗い流す**

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざだぼくつきゆび **すぐに冷やす**

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。
とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!
はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!! **すぐに水洗い・消毒**

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けん水で洗います! **蜂に刺された**

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く!**

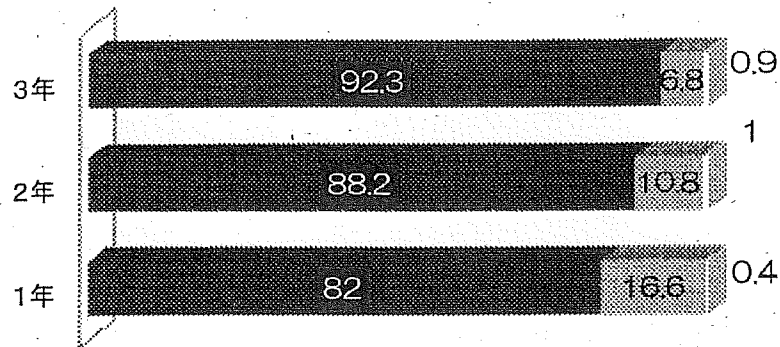
上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

夏休み明けの健康調査結果!

夏休みを心身ともに健康に過ごせましたか?

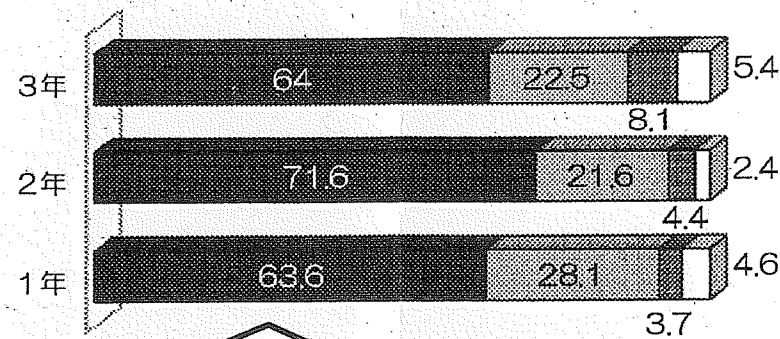
■はい ■いいえ その他



80%以上の方がケガや病気をすることもなく元気に過ごせたようで良かったです。

今日、朝食を食べてきましたか

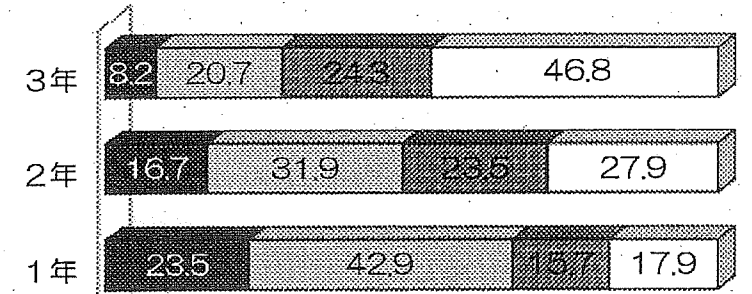
■しっかり食べた ■少し食べた ■食べなかった ■飲み物だけ



約60%の人が「しっかり食べた」と答えていました。ただ、「食べなかった」が約3%~8%、「飲み物だけ」が2%~5%あり、2つ合わせると、3年生は10%を超えており、気になるところです。朝食ぬきは熱中症の原因にもなります。

昨夜は何時に寝ましたか

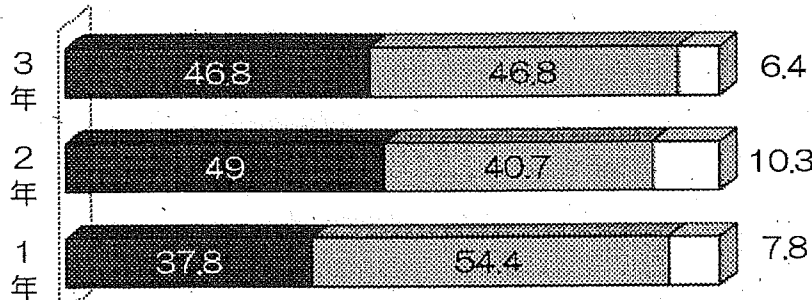
■10時まで ■11時まで ■12時まで ■12時すぎ



学年が上がるにつれて、12時以降に寝ている人が多くなっています。中には、「寝ていない」と答えた人もありました。

現在の健康状態はどうか

■元気! ■まあまあ □体調が悪い



「元気」と答えた人は全学年50%以下で、「まあまあ」「体調が悪い」と答えた人は、2・3年生は合わせて約50%、1年生は、60%を超えていました。その理由は、「眠い」と答えた人が多くありました。また、頭痛・風邪など、体調を崩した人もいました。睡眠不足と関係があるかもしれません。

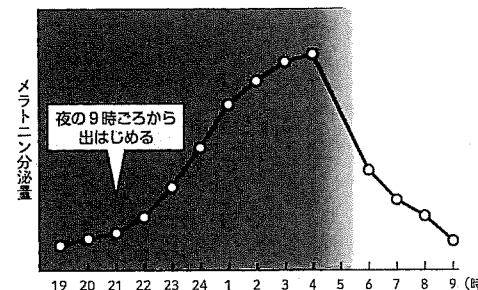
毎朝行っている健康観察でも、「朝食抜き」「睡眠不足」の人がみられます。

授業に加え、毎日体育祭の取り組みがあり、たくさんエネルギーを使います。「朝食抜き」「睡眠不足」では本当の力を発揮することができません。また、けがの原因、熱中症になりやすいなどの危険もあります。いつもより夜は早く寝る、朝は早く起きてしっかり朝ごはんを食べる!

夜、スマホを使っていると、寝られなくなる!?

◆睡眠ホルモンともいわれる「メラトニン」という物質は、朝起きたあとの14~16時間後から出はじめます。(朝7時に起きた場合は、夜9時ごろから出はじめる)

◆スマートフォンやタブレット、パソコンなどの電子機器のディスプレイ(液晶画面)から出ているブルーライトには、メラトニンが出にくくなる、よくない影響があります。電子機器を使うのは、寝る2時間前までにするようにしましょう。



厚生労働省・e-ヘルスネット「眠りのメカニズム(国立精神・神経医療研究センター・三島和夫先生)」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>)を参考に作図

