

# ほけんだより 9月

東輝中学校 保健室 令和3年9月28日

2学期が始まって3週間がたちました。







生活リズムはくずれたままになっていませんか？早いうちに取り戻せるよう、早寝早起きを心がけましょう。

朝夕は涼しさが感じられるようになりましたが、まだ、日中は暑い日もあります。

熱中症など、体調管理にはくれぐれも注意しましょう。

## ☆睡眠・食事をしっかりと！

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。寝不足や朝食抜きは、熱中症になりやすいので注意しましょう。

<p>食事・とくに朝食はしっかりとる！</p> <p>Good Morning☆</p> 	<p>早寝・早起き♪♪</p> <p>規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p>  <p>ASA ☆</p>  <p>YORU</p>	<p>汗をかいたら</p> <p>水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は水を...</p>  <p>運動後はスポーツドリンクがおあめです→</p> 	<p>疲れたら...</p> <p>無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p> 
--	---	--	--

## ☆上手に水分補給を！

補給のポイントは、「こまめに」飲むことです。「のどが渇いた・・・」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。

## ☆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、事前に切っておくようにしましょう。



## ☆準備運動をしっかりとしよう！

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。




**スポーツの秋** ☆

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしてしまったときはどうする!?



<p>あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...</p> <p>水道水で汚れを洗い流し、</p> <p>清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p> 	<p>鼻血 鼻をまんて下を向く。</p> <p>なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p> <p>上を向いたり横になったり首の後ろをたたいてダメ!</p>  
<p>心配が残る場合は+受診してみましょう。</p>	
<p>だぼく・ねんざのきゆび"には...</p> <p>Rest: 動かさず安静に! (安静)</p> <p>Ice: 氷のうなどで冷やす! (冷却)</p>	<p>おぼえておいてね♡</p> <p><b>RICE療法</b></p> <p>Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する! (圧迫)</p> <p>Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする! (挙上)</p> <p>安静・冷却 圧迫・挙上!</p> 

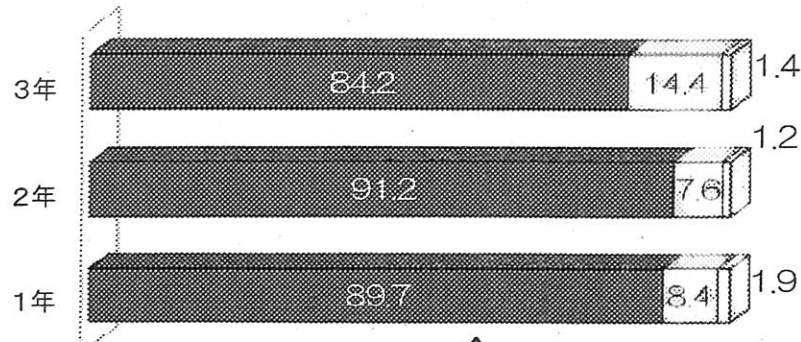
**引き続きコロナ対策を!**

<p>マスクの着用</p>  <p>着用時は水分補給も忘れずに!</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>きちんと手洗い!</p>  <p>できていますか?</p>	<p>免疫力(抵抗力)を高める。</p> <p>ねるぐうこくぐたべる</p> <p>元気な体を作ろう</p> 
---	--	--

# 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？

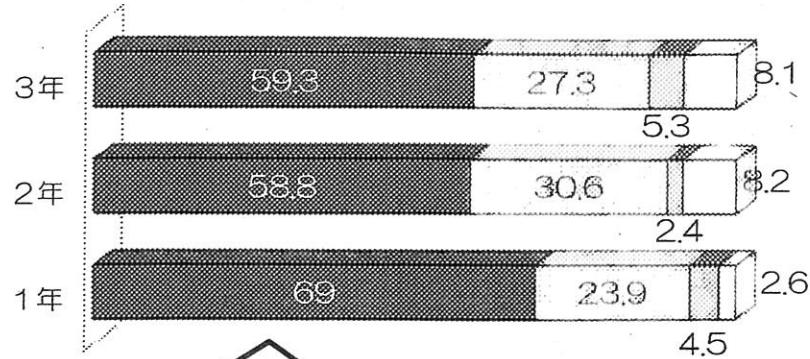
□はい □いいえ □その他



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。

## 夏休み中、毎日朝食を食べましたか？

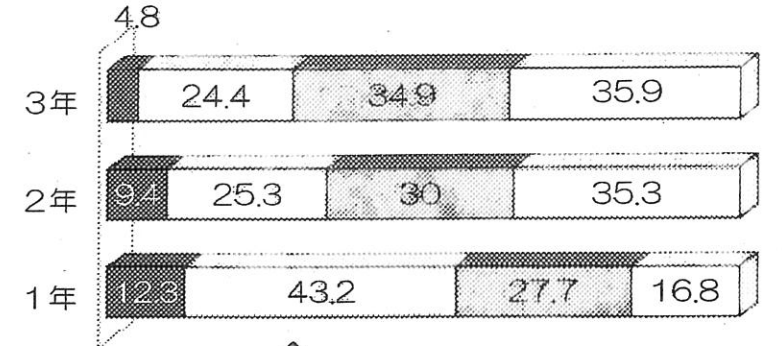
□しっかり食べた □少し食べた □飲み物だけ □食べなかった



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2%~8%、「飲み物だけ」が2%~5%あり、2つ合わせると、2・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、体調をくずしたり、熱中症の原因にもなります。

## 昨夜は何時に寝ましたか？

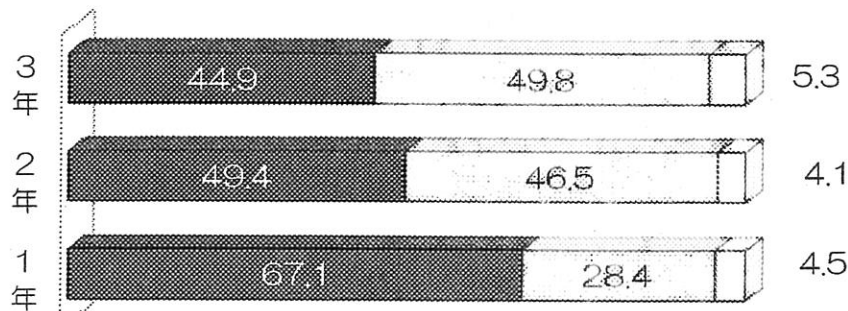
■10時まで □11時まで □12時まで □12時以降



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。ふとんに早く入っていても、携帯などを見たりするとよけいに眠れなくなります。身体は疲れています。早めに入寝し、目を閉じてゆっくり休むようにしましょう。

## 現在の健康状態はどうですか？

□元気！ □まあまあ □体調が悪い



「元気」と答えた人は、1年生は60%以上ですが、2・3年生は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50%を超えていました。その理由は、「眠い」と答えた人もありました。また、身体のたるさや頭痛・腹痛など、体調をくずした人もいました。睡眠不足と関係があるかもしれません。

## 朝ごはんをとらないと...

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16~17時間も食事をしていないこととなります。これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がらず、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。

朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。



1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べてみよう！