

# 保健だより

令和4年9月10日～9月号～

練馬区立北町中学校 保健室

2学期がはじまりました。登校時、昇降口から元気な声が聞こえてきます。「学校が始まったな、元気そうだな」と思っています。2学期が始まり1週間ほど暑いというより蒸し暑い状況が続いていますが、体調を崩すことなくすごしてほしいと思います。引き続き、感染対策、熱中症対策をしましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のよい人へ

とりあえず3日間は続けてみてください...

ぎりぎりまで寝ていたところですが、少しでも早起き、いかがでしょう。



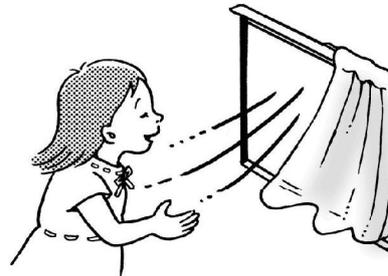
①朝は登校時間まではゆとりをもって時間をすごしましょう。



②軽いストレッチをしてみましょう。



③食事はなるべくゆつくりとりましょう。



④朝窓を開けて、外の空気を思いきり吸ってみましょう。そして、空気のにおいをかいでみましょう！

朝のさわやかさが心地よくなってきたら...、もう習慣化されるための準備が、あなたのからだの中に整い始めています。不思議なことに、精神面でも安定してくるので、ストレス解消も上手になってきます。

●睡眠大事です●体を休め、疲労回復する睡眠。毎日の十分な睡眠は、脳の機能、特に適切な判断を行うために大切です。成長ホルモンは22～2時に深い眠りで分泌され、身体の成長を促し免疫力を上げ、けがや病気に強い身体をつくります。中学生の時期はホルモンのバランスが崩れやすい時期、何よりも良質な睡眠を優先するべきです。よい睡眠の鍵となるのが神経伝達物質「セロトニン」、不安を静め、心を安定化します。朝日を浴びる、十分な朝食、朝の活動（筋肉運動）などで分泌量増加。朝の過ごし方がポイントになります。

## ●熱中症対策

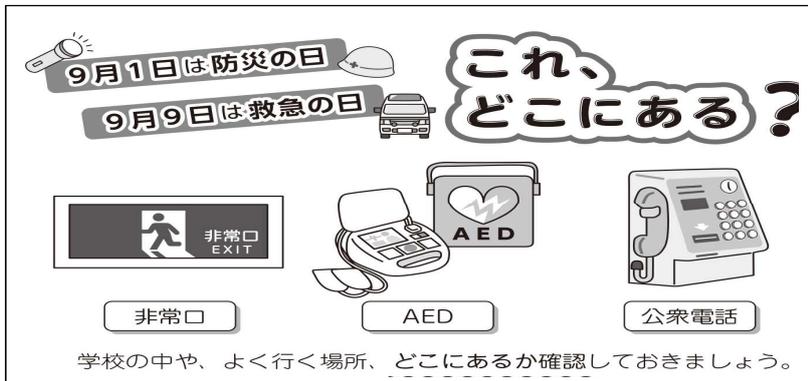
このところ過ごしやすくなってきましたが、夏休み明け、しばらくは熱中症予防のための対策は必要です。

- 急に暑くなった日、蒸し暑い日には注意。
- 暑い中、運動等活動をして頭痛めまいなど具合が悪くなったら、周囲に不調を伝え、活動を中止し涼しい場所で休む。
- 十分な水分補給、睡眠、食事で予防する。

## ●感染症対策

夏休みに入ったばかりの頃、感染者数増加の報道がありました。前の週より減少とここ数日報道されていますが、引き続き感染対策をお願いします。

- 毎日の健康観察。不調時は無理をしない。
- マスクの着用（運動時、屋外で距離がとれる場合ははずことができる）
- 3密の回避
- 手洗い、手指の消毒
- 黙食
- 換気



⇒AED、学校では1学年昇降口隣、職員玄関正面の壁にあります。

## ●備える…

家、近所、出かけた先などで、災害時に備え、どこにあるか確認してみましょう。

災害発生時を想定し、家族の方と連絡方法などを確認しておくこと安心です。防災用品の確認もしましょう。

## ●けがをしてしまったら…応急手当が大事です。

けがをしたら、すぐに、右に示したように、応急手当をすることが大事です。けがの治りもよくなります。

みなさんは、体育で転んで擦りむいた時に保健室に来る前に、傷口についた砂や泥を洗い流してきています。また、鼻血の場合、用意したティッシュで押さえてきています。けがや体調不良で動けない友達がいたときは保健室や職員室に呼びに来ていました。さすがです、継続してください。

けがも体調不良も経過観察が大切です。

帰宅後安静にして様子をみましょう。痛みが増したり、ぐったりしたり、症状が悪くなっている感じがあったら、家の人に伝えて病院でみてもらいましょう。受診した場合は、学校にもお知らせください。

