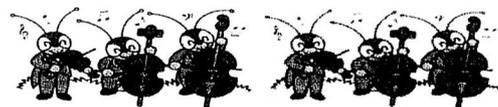


# ほけんだより

平成28年9月2日

光一中・保健室

## 生活リズムを戻そう！



長かった夏休みも終わりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムは崩れていませんか？できるだけ早くからだが学校のリズムに戻るよう、「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しく過ごすことを心がけてください。

### <からだを良い状態に戻すポイントは睡眠！>



#### 睡眠の効果

- ・**脳とからだの疲れをとる**・・・人の脳は活発に活動していて、たくさんのエネルギーを消費しています。そしてその疲れをとるためには睡眠が重要なのです。
- ・**ストレスの解消**・・・「嫌なことも寝たら忘れた」と言う人がいるように、睡眠をとることで疲れた脳を休ませることができるため、睡眠は非常に効果的なストレス解消法です。
- ・**体の成長を促す**・・・睡眠中は成長ホルモンが分泌される貴重な時間です。成長期には睡眠をよくとり、成長ホルモンをたくさん分泌させることが成長の秘訣です。(寝る子は育つ)
- ・**病気の予防**・・・睡眠時に骨髄では白血球・赤血球・リンパ液などが生産され、体が持つ病気や病原体への抵抗力や免疫力を高める働きもあります。
- ・**記憶の定着・学習効果の効率化**・・・

人の脳は睡眠中に、その日に起こった事、学習した事などを整理し、記憶として留めておく必要がある情報を定着させていると言われていています。記憶を定着させ、試験やテストの時に学習効果を出すには、少なくとも3時間の以上の睡眠が必要だと考えられています。よく、試験日前に一夜漬けをして、一睡もせず試験に臨む、というような話を聞きますが、これでは記憶が整理されていないばかりか、ボーっとして本来の学習効果が十分に発揮できない可能性があります。

しっかり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう！！

\*\*\*\*\*

#### おねがい

- ◎健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせなどをもたらしたみなさんは、受診や治療は済みましたか？治療が済んだら、受診報告書の提出をお願いします。まだの人は、なるべく早く受診しましょう。
- ◎部活動などでけがをし、病院や整骨院にかかった場合、日本スポーツ振興センターに申請できます。書類が必要なので、保健室に知らせてください。





9月9日は『救急の日』です。日頃行っている救急処置の方法は果たして正しいのでしょうか？昔は良いとされていた方法が現在行ってはいけない処置となることも。自分自身のけがや体調不良時など、知っていたら使える方法をお知らせします。

### 過呼吸

紙袋を鼻と口に当てて呼吸するのはNG



紙袋を鼻と口に当てて呼吸をするのは、低酸素になって危険なのでしてはいけません。

### 〈正しい手当〉

落ち着いてゆっくり深く息をする



### やけど

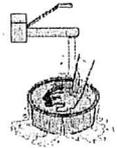
やけどした部分に直接氷を当てて冷やすのはNG



氷や氷のうを直接当てると、凍傷になることがあります。

### 〈正しい手当〉

流水で痛みがやわらぐまで冷やす



### 鼻血

鼻血がたれるので上を向くのはNG



上を向いたり、仰向けに寝ると血がのどに流れます。首の後ろをたたいても止まりません。

### 〈正しい手当〉

軽く下を向いて鼻をつまんでおさえる



### 突き指

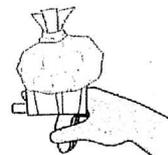
突き指した指を引っ張るのはNG



引っ張る、まっすぐ伸ばす、もむはNG。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど悪化させてしまいます。

### 〈正しい手当〉

副木で固定し冷やす



### 歯のケガ

ケガで抜け落ちた歯をこすり洗うのはNG

抜け落ちた歯が汚れていたら軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったりこすり洗いをしてはいけません。

### 〈正しい手当〉

歯の根の膜が無事なら、元に戻せるかもしれません。牛乳か保存液に入れて、すぐに歯医者さんへ