

保健だより ~9月号~

平成27年9月2日(水)

練馬区立練馬東中学校

保健室



生活リズムを戻そう! ~睡眠の大切さ~

夏休みが終わりました。みなさんどのように過ごしましたか?部活、勉強、レジャー、スポーツ。たくさんの思い出ができたことでしょう。学校が始まって嫌だなと思う人もいるかもしれませんが、休んだ後は活動的に動くことでメリハリのある充実した生活になります。そのためには、夏休み中の生活習慣を学校モードに戻すことが必要です。

✓どっちのチェックが多い??生活チェック✓

- いつも何となくだるい感じがする
- 食欲がないため、朝食をあまり摂らない
- 勉強や運動に集中できない
- 運動不足のため、夜も眠くならない
- TV やゲームでだらだら遅い時間まで起きている

- 十分な睡眠により、目覚め快適
- 朝から食欲旺盛
- 勉強や運動を活動的にこなす
- 十分な運動量により、早い時間に眠くなる
- いつも決まった時間(早め)に就寝

左側の方に多くチェックがついた人は要注意!右側のような生活になるといいですね。

【からだを良い状態に戻すポイントは睡眠!】

●睡眠の効果●

- 脳と体の疲れを取る...人の脳は常に活発に活動していて、沢山のエネルギーを消費しています。そしてその疲れを取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、睡眠を取ることによって、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取り、成長ホルモンを沢山分泌させることが成長の秘訣です。
- 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。記憶を定着させたりなど、試験やテストの時に学習効果を出すには、少なくとも3時間以上の睡眠が必要だと考えられます。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!



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。医療は日々進歩し変革しています。昔は良いとされてきた方法が現在では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。

<p>過呼吸 ペーパーバック法をしてはいけません！</p>	<p>紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行くと、低酸素になって危険なので、してはいけません。</p>	<p>過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。</p>
<p>やけど やけどに直接水をあててはいけません！</p>	<p>水や水のうを直接あてると、凍傷になることがあります。</p>	<p>水道の流水で、痛みがやわらかくまで冷やします。(5～10分が目安)</p>
<p>歯 ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗ってはいけません！</p>	<p>抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ちたり、こすり洗いをしてはいけません。</p>	<p>歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが、牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者に連れて行ってください。</p>
<p>鼻血 鼻血で上をむいてはいけません！</p>	<p>上を向いたり、あおむけに寝ると、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。</p>	<p>鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。</p>
<p>つき指 つき指は、引っ張ってはいけません！</p>	<p>引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。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。</p>	<p>副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)</p>

平成27年度 貧血検査の実質について



今年度も貧血検査が行われます。「体がだるい」「たちくらみがする」「階段を上がったり、走ったりすると息切れがする」などの鉄欠乏症が原因と思われる貧血症状が見られる場合には、検査を受けることをお勧めします。

原則1年生が対象(任意)ですが、2, 3年生も受けることができます。検査を希望される方は保健室までご連絡ください。(

1. 日程 11月11日(水)
 2. 検査内容 採血による赤血球数、白血球集数、血色素量、ヘマトクリット値の測定
 3. 申し込み 1年生・・・9月9日(水)まで (別紙参照)
2. 3年生・9月10日(金)まで(保健室に直接連絡)