



## 生活リズムを戻そう! ~睡眠の大切さ~

夏休みが終わり2学期開始から約2週間が経ちました。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。

夏休み中の生活習慣を学校モードに戻し、学校生活を頑張っているみなさんの姿を多く見かけます。やるべきことが多くなり、そろそろ疲れが出始める頃だと思いますので、休養をよく取ることを心がけましょう。

## ~睡眠の効果とは~

### ① 其一、 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。

### ② 其二、 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。

### ③ 其三、 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。

### ④ 其の四、 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。

### ⑤ 其の五、 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』でした。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あります。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><b>過呼吸</b></p> <p>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><b>やけど</b></p> <p>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><b>歯</b></p> <p>ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！</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、歯の根を持ったり、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、すぐに歯医者さんへ。</p>
<p><b>鼻血</b></p> <p>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><b>つき指</b></p> <p>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>



## 貧血検査とは？

今年度も10月2日(月)に1年生を対象に貧血検査が行われます。採血をして血液中の何を調べるのかについて説明します。

**白血球数** 体の中に入った細菌や微生物などを退治する働きがある白血球の数。  
 増 炎症や化膿したとき 減 抵抗力が落ちる

**赤血球数** } 赤血球中に含まれる色素は酸素を体の細胞に入れて、いらぬ二酸化炭素を運び出す働きをしています。貧血時はこれらの値が低下します。  
**色素量** } 特に貧血かどうかを判断するのは色素量です。

**ヘマトクリット値** 一定量の血液中の赤血球の容積の割合。

平均値	男子	女子	単位
白血球数	4100-10300	4100-10500	/μL
赤血球数	419-541	398-511	×10 <sup>4</sup> /μL
色素量	12.0-15.6	11.6-15.0	g/dL
ヘマトクリット値	35.8-45.6	34.6-44.2	%