令和２年９月２６日
光が丘第二中学校　保健室

だんだんと朝晩が涼しくなり、秋らしい陽気になってきました。２学期に入って１ヶ月以上経ちましたが、生活リズムは乱れていませんか？定期考査もあったため、遅くまで勉強をして睡眠時間を削った人も少なくないと思います。睡眠不足によって脳のはたらきが阻害され、集中力の低下や注意力の散漫を引き起こします。ケガや病気につながることもありますので、きちんと睡眠時間を確保し、生活リズムを整えていきましょう。

覚えておこう 自分でできる応急手当

授業中などに突然鼻血が出たりケガをしてしまったりしたときには、まず自分でできることをしましょう！保健室に来る前に自身で素早く対応をすることによって、治りが変わってくるかもしれません。特にやけどは素早く流水で冷やすことで、悪化を防いだり痛みを和らげたりすることができます。覚えておきましょう！

鼻血が出た！

軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！

流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした！

流水で痛みがやわらぐまで冷やす

ねんざなどの 応急処置の基本 RICE（ライス） 覚えておこう！

R 安静

無理に動かさず、安静に

C 圧迫

包帯などで軽く圧迫を

I 冷却

できるだけすぐに冷やす

E 挙上

なるべく心臓より高く挙げる

ここまで覚えておくとよい応急処置について取り上げましたが、まずはケガを防ぐことが大切です。そのために、運動する際などの準備運動を入念に！特にストレッチの時間をしっかりとりましょう。

今まで運動中に大きなケガをした生徒から話を聞くと、準備運動でストレッチが不十分であったことがわかりました。

試験勉強と同じように、運動も準備が肝心です！！

→ 裏面へ続く

あなたの元気守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！

～ 快適な“睡眠”のために ～

睡眠は体や脳を休めるために、生活の中で欠かせないものです。
以下のことを心掛け、「睡眠の質」の向上を目指しましょう。

★食事

就寝の2～3時間前までには済ませましょう。睡眠ホルモンであるメラトニンの原材料であるトリプトファンは乳製品、豆類、穀類、肉類に含まれていますので、意識して摂るとよいでしょう。

★入浴

38～40℃くらいのお湯に浸かると、副交感神経が働いてリラックスできます。就寝1～2時間前に入浴を済ませておくとよいでしょう。

★カフェイン

お茶やコーヒーに含まれるカフェインには覚醒効果があります。5～7時間効果が持続すると言われているので、睡眠前には控えましょう。

★パソコンやスマホ

電子機器を利用することで、脳へ情報が送られると、交感神経が刺激され、脳が興奮してしまいます。また、発せられるブルーライトには強力な覚醒作用があります。就寝の2～3時間前からできるだけ部屋を薄暗くして、テレビやパソコン、携帯電話などの強い人工の光を浴びないようにしましょう。

9月1日は“防災の日”

9月は 防災月間 です！

地震だ！こんなときどうする？

地震などの災害はいつどこで起こるかわかりません。誰にでも遭遇しうることですので、どのような対応をするべきか覚えておくとよいでしょう。

また、もしも1人でいるときに災害が起きたらどうするかなど、様々な場面を想定して、おうちの人とも相談しておきましょう。

家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう

学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう

外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう

エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう

今後の保健行事

9月28日（月）PM	眼科健診	（全学年）
10月 8日（木）AM	耳鼻科健診	（全学年）
10月22日（木）AM	内科健診	（2学年）
10月28日（水）AM	歯科健診	（全学年）
11月13日（金）PM	貧血検査	（1学年希望者）

健康診断が続きます。きちんとした態度で、受けましょう！