

# ほけんだより



令和5年度 9月  
小山市立小山城南中学校  
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました！ まだまだ暑い日が続いていますが、鳥や虫の声に耳をすませると、秋の訪れも感じられます。9月は台風の発生頻度も高く、昼と夜の気温差も大きくなるので、服装や空調を上手に調節するようにしましょう。夏休み気分を学校モードに切り替えて、毎日元気に過ごしましょう！

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



## 早寝早起きのポイント

●寝る前にスマホを使わない  
夜、スマホなどの明るい光を浴びると、眠りを促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまう。

●朝の光を浴びる  
体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出てしまいます。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。

●昼間に体を動かす  
昼間にしっかり体を動かせば、心地良い疲れから夜ふかしをすることなく、早く眠ることができます。

●お風呂でリラックスする  
寝る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。

●寝る前に物を食べない  
消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。また、覚醒作用があるコーヒーやお茶などのカフェインの含まれた飲み物も、寝る前は避けるようにしましょう。

### まとめ

睡眠は、主にこんな役割を果たしています！

- 体や脳を休めて、疲労を回復させる
- 記憶を整理・定着させる
- ストレスを和らげる



● 傷ついた細胞を治す

- 成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を発育・発達させる
- 免疫機能を増強させる

みなさんもよく知っている「早寝・早起き・朝ごはん」！ それらを達成するために、重要となる「睡眠」に意識を向けたことはありますか？ 規則正しい生活を送る上では、睡眠習慣を整えることが大切です。ポイントは3つ！

- 1) 起きたら、朝の光を浴びる 2) 昼間に体を動かす 3) 寝る前に光を浴びない

これらを守ることで、睡眠の質が向上すると言われています。この3つのポイントをぜひ、心がけてみてくださいね。

## 教育相談がはじまります



まだまだ暑いよ



水分補給 忘れずに。

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、水分・塩分補給をしっかり行い、熱中症予防を継続していきましょう。

「げんき」につながる つたえる千カラ



自分が悩んでいること、新学期になって心配なこと等、誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、新しい解決策が見つかったりするかもしれません。保健室でも、いつでも相談できますよ。



自分や友人がケガをしてしまった時、どう行動したらよいか、事前に知っておくと役に立ちます。  
基本的な応急手当を確認しておきましょう！



こんなときどうする？ クイズ **運動** と **応急手当**

**1** グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- 7 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- 1 そのまま保健室で手当してもらう
- 2 砂を手ではらい、すぐに消毒する

**2** サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- 7 ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- 1 すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- 2 上を向いて首の後ろを強めにたたく

**3** がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- 7 マッサージしながら少しずつのばす
- 1 ついていない足で、その場でジャンプする
- 2 氷などで冷やしながら軽めにたたく

**4** バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- 7 痛みがおさまるまで様子を見る
- 1 あたためながら引っぱる
- 2 動かさないようにして冷やす

【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

誰でも使えます！ **AED**



事故や災害はいつ、どこで誰に起きるか分かりません。あなた自身はもちろん、家族や友人に突然必要になることも。よく行く場所のAEDがどこにあるのか覚えておいてください。**本校では、保健室前廊下に設置してあります！**

**AEDの使い方**

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- 1 AEDの電源を入れる。
  - 2 音声の指示通りにパッドを貼る。
  - 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。
- AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

応急手当の基本は **RICE** (ライス)

打撲やねんざなどのケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れを抑えます！

<p><b>Rest</b> (レスト) : 安静</p> <p>無理をしないことが肝心</p>	<p><b>Ice</b> (アイス) : 冷却</p> <p>タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす</p>	<p><b>Compression</b> (コンプレッション) : 圧迫</p> <p>あまり強く押さえつけ過ぎないように注意</p>	<p><b>Elevation</b> (エレベーション) : 挙上</p> <p>痛いところを心臓よりも高く保つ</p>
--	--	--	---

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。