

ほけんだより 9月

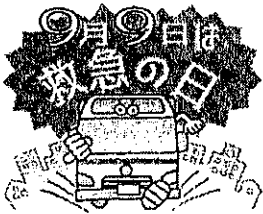


令和元年9月
滝ノ水中学校



保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。まだ生活のリズムが戻っておらず、夏の疲れがとれていないという人もいるかもしれません。眠れなくても早めに布団に入る、朝は太陽の光を浴びるなどして、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



けがの手当ての仕方を知ろう！

9月9日は救急の日です。皆さんは、正しいけがの手当ての仕方を知っていますか？応急手当をすることで、痛みを和らげたり、けがの悪化を防ぐことができます。

滝ノ水中学校で、今年度1学期に多かったけがの種類は右の通りです。けがをした時の正しい手当てを覚えておきましょう。

滝ノ水1学期

☆けがランキング☆

- 1位 すり傷
- 2位 打撲
- 3位 捻挫
- 4位 突き指
- 5位 鼻血

①すり傷

保健室に来る前に砂や汚れを落とそう！



水道水で傷口をしっかりと洗い流します。血が出ている時は清潔な布で押さえて止血します。

②打撲・捻挫

動かさないようにして、氷で冷やします。包帯などで圧迫し、心臓より高く挙げるようにします。

Rest (休む)

ライスと覚えよう！

Ice (冷やす)

Compression (圧迫)

Elevation (高く挙げる)



③鼻血



上を向いてしまうと、のどの方に血が流れ込み、気持ちが悪くなってしまう。

下を向いて親指と人差し指で小鼻を強くつまみ、10分位押さえます。



保健室にきて、自分の様子をきちんと伝えられなかったり、黙っていたりする人がいます。けがをして保健室にきたら、「いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった」とけがをした状況やけがの状態を先生に伝えるようにしましょう！

体育大会の練習が始まります！

昨年度、体育大会の練習をしていた9～10月の保健室来室者数が1年の中で一番多くありました。特に多かったのは、長距離走や短距離走の練習後に、足の筋肉や関節を痛める人、暑さによる熱中症のような症状の人です。

9月とはいえまだまだ暑い日が続きます。それに加えて、特に部活動を引退した3年生は、以前のように体力や筋力があると思って無理をしてしまいがちです。夏休みの生活の乱れも相まって、熱中症やけがが起こりやすい条件が重なります。本番で力を発揮するためにも、熱中症やけがの予防に努めましょう！

★こまめな水分補給・準備運動★

★規則正しい生活、そして無理をしない★



Good sleep Good life No.4 「睡眠の種類」



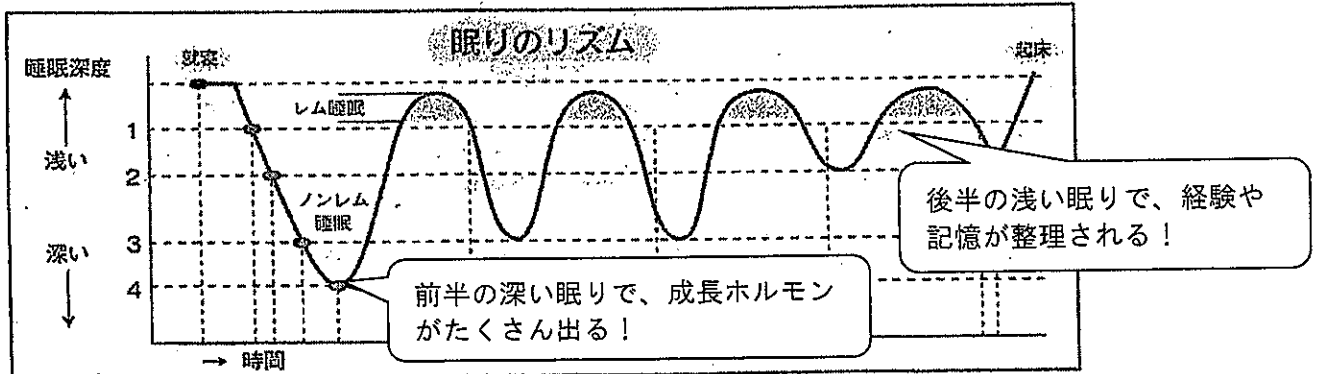
人の眠りには、2種類あることを知っていますか？睡眠中は、この2種類の眠りが交互に現れます。そして、どちらの眠りにも大切な役割があります。

ノンレム睡眠（深い睡眠）

脳が休息している状態。脳や身体の疲労回復のために重要だとされている。脳・体の成長・疲労回復に欠かせない成長ホルモンなどが分泌される。

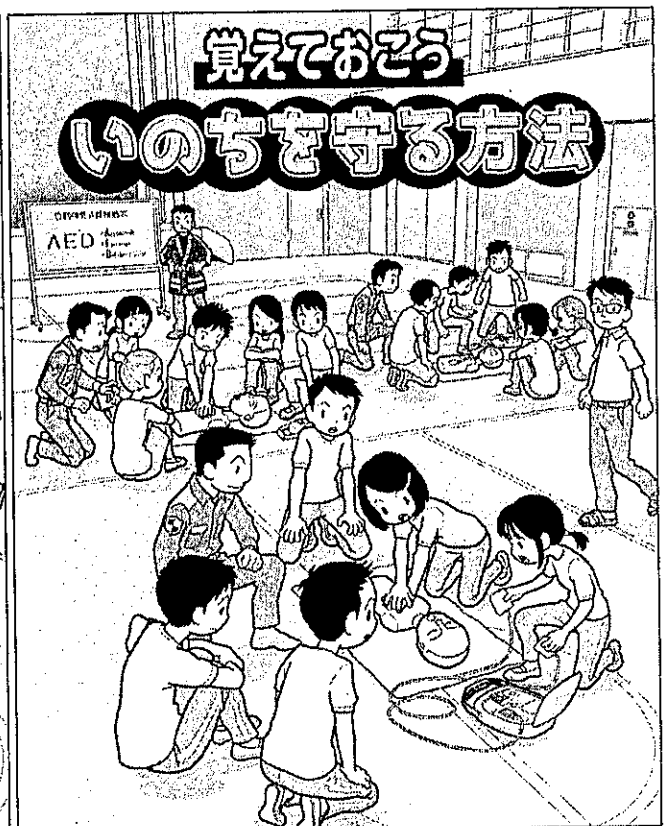
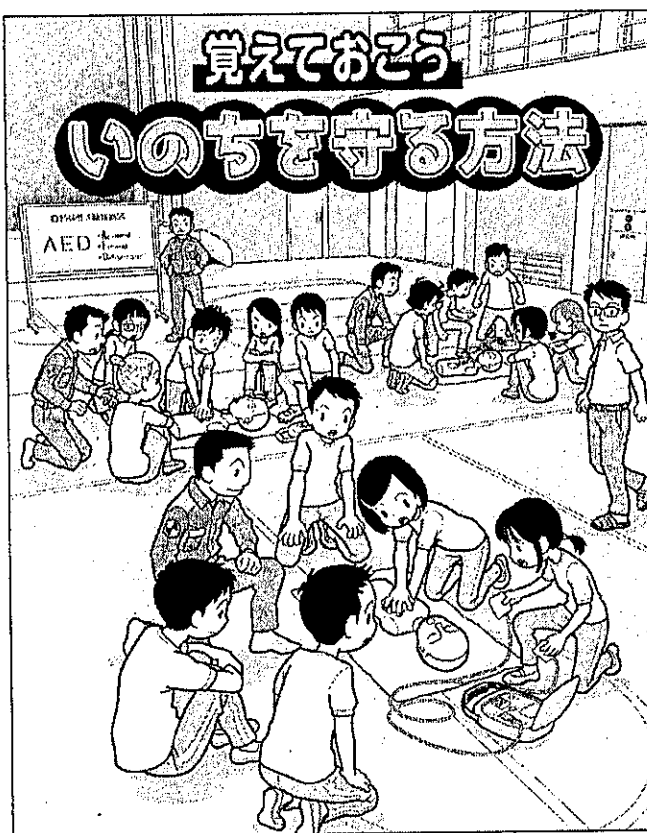
レム睡眠（浅い睡眠）

体は眠っているのに、脳が活発に活動している状態。脳は経験や記憶を整理している。



ノンレム睡眠（深い睡眠）は一晩の前半に多く出現し、レム睡眠（浅い睡眠）は一晩の後半に多く出現します。そのため、睡眠時間が少ないと、後半に多くあらわれるレム睡眠が削られてしまうことになります。昼間の記憶や経験の整理したり、脳と体を休めたりするためにも、十分な睡眠時間が必要なのです。

7つのまちがいを見つけよう！！



答えは：保健室前の掲示板を見てね