



9月 ほけんだよ!

平成30年
9月号
武里中学校
保健室
家庭数配布

この夏休み中は楽しい思い出を作ったり、休養をとったりして、心や体にエネルギーを蓄えることができましたか?長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。この時期は、夏の疲れや、気温差、生活リズムの違いなどから体調を崩しやすくなります。早めに布団に入る、時間に余裕をもって起きる、朝ごはんをしっかりと食べることを意識しましょう。

9月9日 救急の日



自分でできる!

RICEを覚えよう

RICEとは、打撲や、捻挫など、運動などでよくあるケガへの対処方法です。この対処をすることで、痛みや腫れを軽くすることができます。ケガや部活でケガをしたときは、自分自身で、適切な対応ができるようにしましょう。



Rest【安静】

患部を、無理に動かさないようにしましょう。固定をして安静に!



R (Rest:患部の安静)

Ice【冷却】

冷やすことで痛みを減少させることができ、また、血管が収縮されることによって、腫れや炎症を軽減させます。



I (Ice:冷却)

Compression【圧迫】

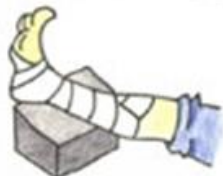
出血、腫れを防ぐために包帯などで、患部を圧迫します。強すぎると、血流が悪くなったり、神経を圧迫することがあるので、注意しましょう。



C (Compression:圧迫)

Elevation【挙上】

心臓より高い位置に置きましょう。損傷部からの出血が減り、腫れを抑えます。いすや、台、まくらなどを利用しよう。



E (Elevation:挙上)

夏休み⇒学校モードに切り替えよう!



登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入ります。



朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんでは目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは動きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



2学期が始まる 学校モードに切り替えよう!



ポイントは
眠りのスイッチ

運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4~5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



「歯」や「目」の治療は終わりましたか?

1学期に、歯や目などの『治療や相談の必要があります』とお知らせをもらった人、治療は終わりましたか? 治療が終わった人は、『受診報告書』を担当の先生に提出してください。(定期健康診断結果のお知らせと一緒にあります。) むし歯は、そのままにいても治ることはありません。痛くなってからでは遅いのです。また、視力が低下していると、黒板の字が見えにくくなり、勉強に支障をきたします。まだ行っていない人は必ず受診しましょう!!

