

ほけんだより9月

9月4日
三原中学校
保健室
No. 6

2学期がSTARTしました!



皆さん、お久しぶりです。一ヶ月会わないだけで、随分慣れていないような気持ちになっています...。皆さんは素敵な夏休みを過ごすことができましたか? 怪我や体調を崩すことなく、元気に過ごすことができましたか? これからの学校生活の中でどんな夏を過ごしたのか、ぜひ教えてくださいね。...ちなみに私は夏休み中、大学の友達に久しぶりに会いました。社会人になっても変わらない部分もありつつ、新たな価値観をたくさん教えてもらいました。さて、2学期は行事が盛りだくさん! 意見発表会から始まり、中間考査、記録会、運動会、期末考査... いろいろな行事が皆さんを待っています。体調を崩している日限はありません...。夏休み中に乱れていた生活リズムを整えて、勉強や行事に精一杯取り組んでいきましょうね!

◇救急車を呼ぶ時は、119番◇

緊急時には、あわててしまって想像できないようなミスをしてしまうことも... 「分かっている」と思っている人ももう一度確認してみましょう!

救急車を呼びたい...!



三原中のAEDはここにあります!



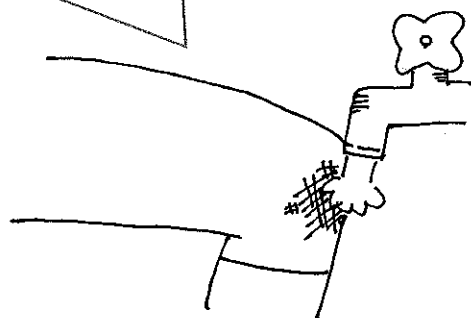
正面玄関の外、右側の壁!
もし誰かに「持ってきて!」と言われたり、必要と感じた場合にはここから取ってください。

- ① 119番に電話する。
『火事ですか、救急ですか?』
→ 「救急です」と伝える。
- ② 来てほしい場所を伝える。
※目印になる建物などがあれば伝える。
- ③ 事故や病気の状況を詳しく伝える。
「いつ、誰が、どこで、どうなった」
- ④ 自分の名前、電話番号を伝えて
救急車が来るまで待つ。
※電話は切らずに、救急隊の指示を仰ぐ。

9月9日は救急の日!

記録会・運動会前はいつもより怪我の多い時期となります。特に去年は擦り傷、捻挫等が多い印象がありました。怪我をしないよう事前に入念にストレッチをする+しっかり睡眠・朝ごはんを食べて来ることが大切ですが、どんなに気を付けても怪我をしてしまうことも... そういう時、どんな対処をすることが大事なのか理解しておきましょう! 怪我をした人を見た時、周りの人がパッと行動できたら大人顔負けの最高の集団ですね。

擦り傷は、泥や砂を落とすことが一番大事です! ばんそうこうなどをもらう前にしっかり汚れを落としましょう!



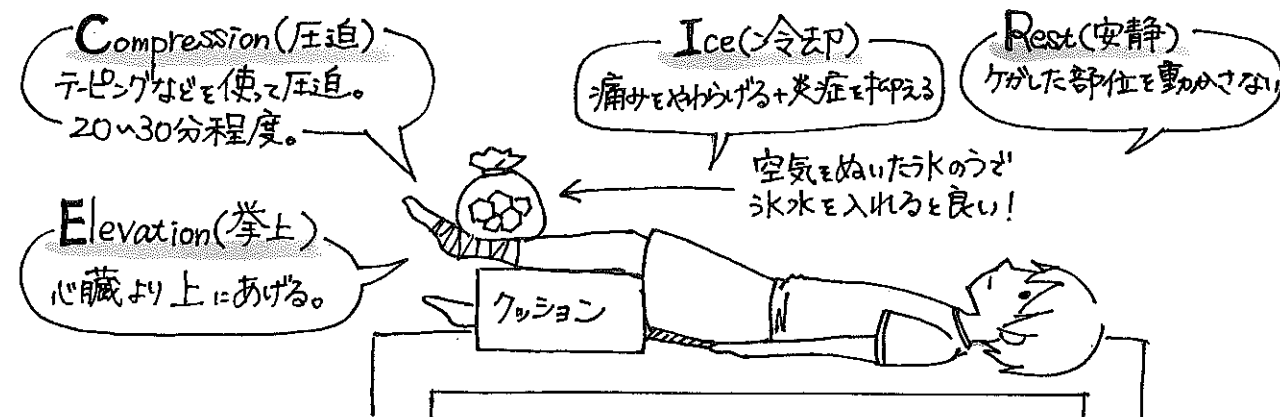
鼻血が出た際には、斜め下を向き、小鼻の少し上(キーゼルパツハ部位と言います)をキュッと押さえ止血します。

◇捻挫かも?と思ったら...RICE処置!

捻挫は、手首、足首などに可動範囲(動かせるいっばいの範囲)を超えた力が掛かり、関節の骨と骨をつないでいる“じん帯”が伸びたり、切れたりしてしまった状態です。

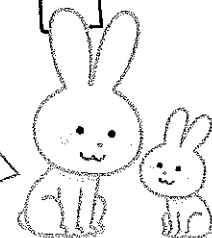
処置をするうえで大切なのは、【RICE処置】と呼ばれる処置です。

RICE処置は、痛みを和らげ、内出血、腫れを最小限に抑えて治療を早めるために行う処置です。



◇健診のお知らせ◇

9月24日(火) 13:30~体育行事前健康診断を行います。
日付が近づいてきましたら、問診票を配布いたしますので、保護者の方と一緒に確認をお願いします。



Q1 明日早く起きなきゃいけないから、夜早く寝ようとするのに、眠れない…！どうしたら眠れますか？

×『夜早く寝たら、朝早く起きることができる』
 ○『朝早く起きたら、夜早く寝ることができる』
 万全なコンディションで挑みたい日がある時は、「前日の朝に早く起きておくこと」が大切です。そうしたら、その日の夜も、眠たくなる時間が早くなり、自然に夜早く眠ることができる可能性が高まります。
 万が一、夜遅くまで起きてしまった日には、朝ギリギリまで寝るのではなく、その日はできるだけいつも通りの時間に起きて、夜早めに寝ましょう。

さっぱりと起きたいなら、前日身体を動かす+昼寝をしないようにしよう！
 もちろん、寝る直前には携帯などを使って頭を働かせすぎないようにね。

Q2 よく寝たら、成長ホルモンが出て身長って伸びるんですよね？よく寝てるのに伸びませんか？？？

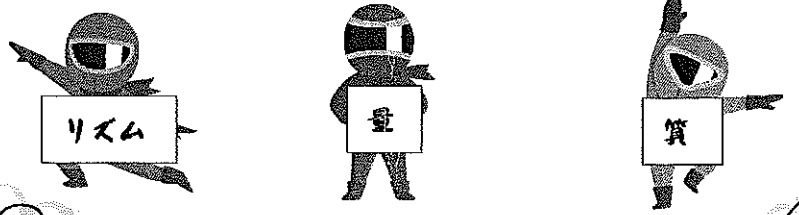
身長を伸ばしたい諸君、落ち着いて聞いてほしい。
 今まで信じられていた「ゴールデンタイム（10時から2時の間に成長ホルモンが出る）」というものは存在しないと最近の研究結果では言われているんだ…。勉強不足で申し訳なかった。
 じゃあいつ成長ホルモンが出るか、それは「熟睡している（特に最初のノンレム睡眠）」の時である。
身長を伸ばするには、様々な要因がある。けれど、成長ホルモンも身長を伸ばすうえでは必要なもの。熟睡することは身長を伸ばすためにとても重要なキーワードではないかと私は感じているよ。

睡眠の学習してきました！

★ひそひそ肉緒話★
 人は夜眠る生き物ですが、身体の性質上眠たくなる時間があるのです。例えば、朝7時起床だと一番眠たくなるのは深夜。次は午後1~2時頃ばかりです。
 睡眠を完璧にとっても授業中眠くなるのは、先生の授業がつまらないのではなく、身体の性質上の可能性もあります。ただし、事実上寝られまい勉強についていけない+先生は悲しくなるので、ノート必死に写したり、周りの人の邪魔にならないよう小さくストレッチしたり、寝ない努力をしましょうね。

夏休み中は遊びだけでなく、養護教諭として勉強もしてきました。
 睡眠についての研修会を受けてきたので、ぜひ参考にしてください。

眠りを構成する重要な三要素は…！？



睡眠は、このレム睡眠を繰り返しています。
 大体1.5時間単位で、レム・ノンレムを合わせて3時間程度だとされています。



リズムの質向上

キーワードは光！
 ・朝は十分に明るく！夜は暗く！
 ・日没以降は 50lx 以下の照度で。
 （ドラマでよくあるバーの客席くらいをイメージ）
 ・携帯やテレビなどのディスプレイは寝る前には見ない。
 食事を食べるタイミングや決められた予定があるのは睡眠のリズムをつくる上では必要な事です。

量の改善

★まずは自分の必要な睡眠時間を知ること！
 中学生の平均睡眠時間は7時間ですが、当てはまらない人もいます。
 ★平日と休日の起床時刻にできるだけ差がないようにする。
 2時間以上差があるとリズムの崩れが起こります。
 ★睡眠不足を感じる時には、昼寝や朝遅くまで寝ることはできるだけ避けましょう。（朝は早めに起きて夜早く寝よう！）
 ★寝だめでは慢性的な睡眠不足を解消することができません…。
 毎日の睡眠を調整して集中力を高めよう！

質の改善

◇起きてもすっきりしない or 中途覚醒してしまう人は、質があまりよくありません…。
 ・外的問題
 カフェイン摂取 光が強いところで寝ている
 ・内的問題
 ストレス 肥満やアトピー性皮膚炎 睡眠時無呼吸症候群（大きないびきや悪夢・夜驚症症状がある時は疑う）
 ◇寝る前は紅茶やコーヒーなどは避け、暗くして寝よう！