

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

皆さん、夏休みは楽しく充実した日々を過ごせましたか？日中はまだまだ暑さが厳しいですが、これから朝夕にかけて少しずつ秋の気配も近づいてきます。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」…皆さんはどんな秋を楽しみますか？一歩踏み出してチャレンジすると、今まで気づかなかった新たな自分を発見できるかもしれません。

生活リズムを整え、体調管理に気をつけながら、気持ち良く2学期をスタートしましょう！！



☆夏休みモードから学校モードへ！！生活リズムを意識しましょう！！☆

勉強に部活動、習い事…毎日忙しい皆さんは、ついつい睡眠や食事を削りがちになってはいませんか？保健室に来室する生徒に話を聞くと「夜遅くまでゲームをして起きていた」「時間がなくて朝ごはんを食べていない」という人がたくさんいます。心身の健康維持に大切なのは生活習慣です。こそ！という時に力が出るように、生活リズムを意識して整えましょう。

★朝の光を浴びる★

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



★朝ご飯を食べる★

朝ご飯を食べると胃腸が活動を始め、よく噛むと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを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。



★カフェインは夕方まで★

コーヒーや紅茶だけではなく、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がよいでしょう。



★夜は光を浴びない★

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働きません。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眠りのスイッチは入りません。



それでも「なんだかだるいな…」「学校に行きたくないな…」と感じる時は心が疲れているのかもしれません。一人で悩まずに保健室やスクールカウンセラー等に相談してくださいね。

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



☆スポーツの秋！！正しい応急手当の方法を知ろう☆

普段から体育や部活動などの前には準備運動をしっかり行い、けがをしないように注意を払っていると思います。しかし、もしけがをしてしまったときは、どうしたらよいでしょうか。けがは学校だけのことではありません。応急手当に対して正しい知識と高い意識をもちましょう。

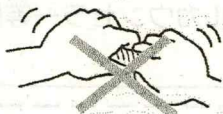
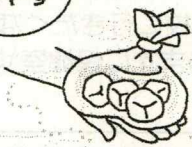
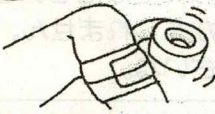


知ってる？

どんなケガ？ どこがちがう？

打撲 からだを強くぶつけて、皮膚組織が傷ついた状態 主な症状 ●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。 ●はれ ●痛み 起こりやすいのは 全身 	ねんざ 関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態 主な症状 ●はれ ●変色、変形 ●動かせないほど、強く痛む 起こりやすいのは 足首、手の指 
肉ばなれ 筋肉が強く伸び縮みしたとき、筋肉が部分的に傷ついた状態 主な症状 ●突然の激痛 ●はれ ●内出血 起こりやすいのは 太もも、ふくらはぎ 	疲労骨折 力がくり返し加わることで、骨に負担がかかり、骨折した状態 主な症状 ●慢性的な痛み (がまんできる程度の痛みで、気づきにくい) 起こりやすいのは 足の骨 

▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

Rest 動かさない  症状の悪化を防ぎます。	Ice 冷やす  血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。	Compression 押さえる  内出血や炎症を抑えます。強く押さえずさないこと。	Elevation 高く挙げる  ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。
---	--	---	--

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。



けが予防のカギはウォームアップ&クールダウンです☆

ウォームアップ…筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

クールダウン…筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。