

ほけんたより9月

No. 5
令和元年 9月 4日
輪島中学校保健室

9月の保健目標

生活リズムを整えよう。運動と栄養のバランスをとろう。



夏休みが終わり2学期がスタートしました。夏休み前の熱中症予防講座で聞いた、気温40度越えが現実になると実感してしまう暑さでしたね。その暑さも台風12号が過ぎ去ったあたりから、少し涼しくなりました。朝晩は20℃前後という日もあり、寝冷えからか、新学期早々、のどを痛めた人や風邪を引いてしまった人が少しだけいます。今は夏から秋の変わり目です。寝具や衣類の調整をして、体育祭と新人戦の前ですから特に体調管理に努めましょう。

夏の疲れにバイバイするには…

- ・朝は早めに起きる。
- ・早く寝れば、食欲もわく。
- ・暖かい食べ物をとる。
- ・夜更かしせずに布団に入る。



もうすぐ体育祭

～安全に楽しく～

今週末は体育祭です。3年生は夏休み中から準備を始めてくれていました。輪島中みんなの力を合わせて、成功させたいですね。そのためには、事故やケガの無いように、一人ひとりが気を配りましょう。



体育祭で起こりやすいケガ

- ◇ 太ももやふくらはぎの肉離れ
→ 準備運動を念入りに、無茶は禁物
- ◇ 足の裏の皮膚をはがす
→ 裸足で走らない、足に合ったシューズ
- ◇ 転倒による擦り傷
→ 転んだときは水道できれいに洗おう
- ◇ 騎馬戦、綱奪いの擦り傷、ひっかき傷
→ 爪を切っておくこと、手袋着用
- ◇ 高所からの転落
→ 騎馬戦、ダンスはお互いに注意しよう



事故や急病で人の命を救う
 ときには、その場にいる人が
 救命処置と同時に119連絡
 →救急隊→病院とできるだけ
 早く、つなげることで命が
 助かる確率が高くなります。



いざという時のために
 おぼえておこう!

成長するにつれて、守られる側から、守る側にな
 っていくので、命に向き合う機会も増えま
 す。保健の授業では応急処置や心肺蘇生法
 も学びます。しっかり身につけましょう。



輪島中学校の配置場所は

- ・職員玄関
 - ・体育館入り口
 - ・テニスコート
- 3カ所
 です

休み明け、心は元気?



ストレスホルモンって、何だろう

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。



コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。

ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。



不安を安心にかえるセロトニン神経

セロトニンが不足すると、不安やストレスにうまく対応できなくなってしまうそうです。(詳しくは保健室前の掲示を見てください。)

脳の傷 暴言・暴力を日常的に受けた人の脳がMRI画像で見ると、部分的に減っていることが分かってきました。それは、一時的ではなくその人の将来にも影響することです。自分の口から出た言葉が周りの人を傷つけていませんか?

◇体育祭が終わったら、午前中の体育の時間を利用して、2学期の身体測定をします。各自で「マイヘルス」に記入してもらいます。そうすれば自分がどれだけ成長したか分かりますね。家に「マイヘルス」を置いてある人は、今週中に学校へ持ってきてください。

夏休み中に受診が終わって受診票を出していない人はすぐに提出をお願いします。受診や治療が終わっていない人は早めに受診をしてください。

夏休み中 治療に行けなかった人は

