



ほけんだより



橋立中 保健室
令和5年度

2学期スタート！生活リズムを整えよう！

心や体は夏休みモードから学校モードにシフトできていますか？睡眠・食生活の乱れはケガや体調不良につながります。少しずつ体を慣らしながら、ケガや体調不良なく、安全に、元気に過ごしたいですね。

* 排便も大事な生活習慣です *

さて、生活習慣の要素といえば『睡眠（休養）』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちとも思えるのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝起きられなかったときに

朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘に?!
トイレに行く時間がない → 行きたくてもがまん → 便秘に?!

といったことが起こるのです。

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができる、「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。



* 夏の疲れをとるために効果的なこと *

栄養のあるものを食べる



疲労回復のため、食欲があまりわかなくても、しっかりと食べましょう！

疲れを残さない



湯船につかると、体が温まり疲れがとれやすくなります。寝る1~2時間前にゆっくりつかりましょう。

睡眠のリズムを整える



早めに寝ることで、心と体の疲れが取れます。夜更かしの癖がついている人は早めにリセットしましょう

9月の保健目標 「ケガの予防と手当てのしかたを知ろう」

*** 打撲・捻挫・突き指には「RICE」処置をしましょう ***

Rest (安静)



プレーは中断!
試合中でも授業中でも!

Ice (冷却)



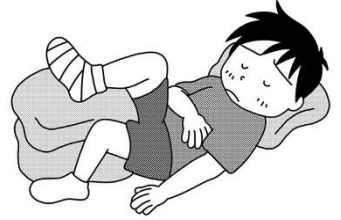
とにかく冷やす!

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定!

Elevation (挙上)



心臓よりも高く!

早い手当が、早い回復につながります!

* 『助けて』と言える力*

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



まだ子ども？

もう大人？

自分はまだ子どもだと思う？ それとも、もう大人かな？ 10代は、子どもから大人へと急速に成長していく時期です。体も心も変化していくため、「何だか体調がおかしいな」と戸惑ったり、「将来、自分はようになっていくんだろう(どうしたらいいんだろう)…」と悩んだりするかもしれません。でも、そんな不安や心の揺れを感じるのは、あなただけではありません。思春期は、らせん階段を上るように、子どもと大人の間を行ったり来たりしながら、少しずつ成長していく時期。みんな、大丈夫ですよ!

