

# 保健通信



令和5年9月  
宝立小中学校  
保健室より

今月の保健目標  
ケガを予防  
しよう

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月になっても日差しの強い日が続いていますが、少しずつ朝や夕方の暑さが和らいだように思います。秋が近づいてきました。これからは気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、充実した日を過ごしましょう。

## ケガをした時、どうする？

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう

### 応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

## どうしてケガをしたのかな？

ケガをした時がチャンス！

次はどんな  
ことに気をつければ  
よいか考えてみま  
しょう



自分は・・・

- ・考えごとをしていた
- ・安全を確かめなかった
- ・急いでいた
- ・ふざけていた

まわりは・・・

- ・人がたくさんいた
- ・暗かった
- ・雨でぬれていた

イテテ

## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

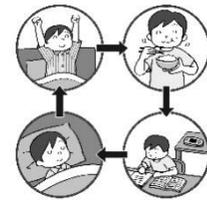
血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



運動前後のストレッチや柔軟体操などをしっかりしましょう。



## 生活リズムを整えよう



体や気持ちは学校生活のスイッチに切り替わりましたか？ 生活リズムはどうですか？

夏休みの始めと終わりの10日間に健康観察で、「睡眠」「食事」「学習」の様子も報告してもらいました。これは生活リズムを整えることを意識してもらうためです。特に「起きる・寝る時間」と「家庭学習を始める時間」は自分で決めて行うことができる時間です。

夏休み明けの調査からは「睡眠の時間が遅くなっている人」「携帯画面を1日に長時間使用している人、また寝る直前まで使用している人」が学年が上がるごとに増えていました。

9:00



良い睡眠をとるためには・・・

小学生は「9時間以上」 中学生は「8時間以上」  
とることを目標にしよう。睡眠をしっかりすると  
体や心の調子が整います。家での過ごし方を  
工夫して、睡眠をとることを大切にしよう！

## おらせ

9月の体育の時間に身長・体重計測を行います。