



# ほけんだより



2020年 9月 1日  
野々市明倫高校 保健室

毎年9月は「健康増進普及月間」として、運動習慣の定着や食生活改善などの健康的な生活習慣確立をテーマに、さまざまな取り組みが行われます。がんなどの生活習慣病はかつて『成人病』といわれていましたが、現在では年齢に関係なく、またみなさんの年代から予防が大切だとわかってきています。適度な運動と休養（睡眠）、栄養バランスのとれた食事を柱に、将来にわたって健康に気を配って生活していきたいですね。



野々市市の天気予報をみると、  
2日（水）最高気温35℃  
3日（木）最高気温34℃  
となっています。  
いつもより水分の多めに準備しておくとお安心です。

- ☆ 水分はのどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
  - ☆ 体育や部活動、登下校中など、汗をかく場合は塩分補給も忘れずに！スポーツドリンクや塩飴などを準備しましょう。
- ↑汗をかいても水やお茶で水分を補うだけで、塩分補給ができていない人が多いです！

## 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。

## ・ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゆうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。

なんとなく調子が悪い… (´・ω・｀)

## その症状、夏バテかも

食欲がない  
お腹痛い調子が悪い  
よく眠れない  
朝なかなか起きられない  
体がだるい

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！

朝起きたら太陽の光を浴びる  
ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。  
朝ごはんを食べる  
38～40℃のお湯に5～10分つかる  
ぬるめのお湯につかる

7つのまちがい  
を探そう！  
答えは下にあります。



9月9日は  
救急の日



# 覚えておこう けがの応急手当



# 覚えておこう けがの応急手当



## R<sup>レスト</sup>est...安静

ケガをしたところを安静にします。  
無理に動かしたり、  
体重をかけたりすると、  
ケガが悪化することがあります。



## I<sup>アイス</sup>ce...冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内  
出血や炎症をおさえる  
ために、冷やします  
(目安は15~20  
分)。水を入れたビニール袋をあて  
て、感覚がなくなったらはずし、ま  
た痛みが出てきたら冷やします。こ  
れを1~3日繰り返します。



## スポーツ障害 に気をつけて



### スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけ  
を使いすぎて起こるケガ  
のことです。成長期は骨  
や筋肉の発達が未熟な  
ので、負担がかかって、起  
こりやすいのです。



### 応急手当の基本を

覚えておこう

# R I C E

## C<sup>コンプレッション</sup>ompression...圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯  
やテーピングで、軽く圧迫するよう  
に巻きます。



圧迫が強すぎないか  
時々チェック。  
指先の色やしびれが  
ないかをみます

## E<sup>エレベーション</sup>levation...挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙  
げます。内出血を防ぎ、痛みをやわ  
らげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

痛っ！  
が大きなケガを  
防いでる？

指を切った瞬間に「痛っ！」と手を止めたり、熱いものに触  
った瞬間に「熱っ！」と手を引っ込めたり。この「痛っ！」や  
「熱っ！」が、もしなかったとしたら…？

痛い、とか熱いを感じる場所は、皮ふに点々と散らばって  
います。この皮ふの感覚は信号となって、神経⇒脊髄⇒脳へと届  
けられ、ここで「痛い」とか「熱い」と認識されます。

さらに信号の中には、神経⇒脊髄⇒運動神経とたどるものがあります。これだと脳  
に行く前に脊髄から筋肉にダイレクトに指令が行くので、すばやく手を引っ込められ  
るのです。「痛っ！」や「熱っ！」がなかったら大ケガや大やけどになってしまうか  
もしれませんね。



## 思いあたるところはないか チェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かさづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かさづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

### 1つでもチェックがいたら病院へ

★放っておくと、治療に時間  
がかかったり、スポーツ復帰  
ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、  
スポーツの前と後のスレッ  
チを十分に！



【答え】棚の荷物、カーテンをとめる帯、右から3番目の女子のズボン、右から2番目の女子の左手、左手前の男子のえり、手前の座っている男子のマスク、先生の足