

ほけんだよい9月

令和5年9月4日
七尾市立中島中学校
保健室

2学期がはじまりました。日中は、まだまだ暑い日もありますが、朝夕の涼しい風に、だんだん秋の気配を感じるようになりました。少しずつ生活リズムを整えて、身体も心も学校モードにしていきましょう。

先月30日にレクリエーション大会が行われました。各地では、熱中症で搬送されるニュースが相次いで報道されるなか、誰一人倒れることなく無事終われたことに、ほっとしました。同時に、みなさんの大会参加中の笑顔を見ていると、私も、さっ、頑張ろう！という気持ちになりました。

ということで、2学期も、一緒に頑張っていきましょう。よろしくお願いします。

夏休み明け 生活リズムを切り替えよう

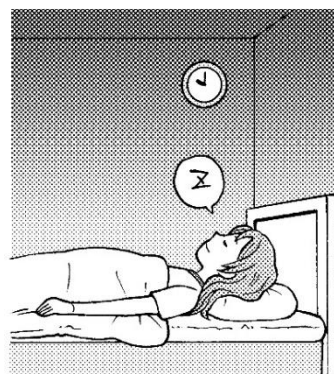
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」、②「朝食はしっかり食べる」、③「夜は早く寝る」の3つです。



朝起きたら日光を浴びる



朝食はしっかり食べる



夜は早く寝る

まだまだ注意が必要！**熱中症！**
朝食をしっかりと食べて、
残暑も乗り切ろう

セロトニンで体内時計のリセットを！

朝に光を感じると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。セロトニンは、脳と体を目覚めさせ、日中の活動をしやすいしてくれたり、心のバランスを整える(イライラを抑えるなど)働きがあり、別名幸せホルモンと言われています。さらに、メラトニンの生成にも深く関わっています。昼にセロトニンがしっかり分泌されていないと、夜にメラトニンが不足してしまい、寝つきが悪くなってしまうです。

「メラトニン」って??

寝つきをよくしてくれる睡眠に関わるホルモン。明るいと、減少し、暗いと(夜になると)増加して、眠りを支えてくれている。

そもそも生活リズムを整える理由って？

生活リズムを整えることは、気持ちを安定させるためにも大切！

逆に、生活リズムが乱れていると、体のホルモンバランスが崩れて、やる気や集中力が低下してしまったり、日中の活動に影響が出てしまいます。

9月9日は「救急の日」です！

○応急処置の基本は、「RICE(ライス)」処置

RICE 処置とは、肉離れや打撲、捻挫などのけがをした時の基本的な応急処置方法。早期に RICE 処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。自分がけがをしてしまった時、友だちがけがをしてしまった時、正しい対応ができるように覚えておきましょう！

R・・・Rest レスト(安静)

けがをした部分は、動かさず、楽な姿勢をとるようにしましょう

I・・・Ice アイス(冷却)

氷や保冷剤ですぐに冷やしましょう。冷やすことで、痛みや腫れを軽減することができます。

C・・・Compression コンプレッション(圧迫)

適度に圧迫することで、炎症を抑えます

E・・・Elevation エレベーション(挙上)

けがをした部分を心臓よりも高い位置に挙げることで、腫れや炎症を抑えます。



9月の身体計測実施のお知らせ

日程(予定)

3年生 9月4日(月) 4限目

2年生 9月5日(火) 2限目

1年生 9月7日(木) 2限目

終了後は、随時お知らせ(結果)の紙を配付しますので、ご確認をお願いいたします。

