

9月 保健だより

七尾中学校
令和4年9月号



2学期が始まりましたね。新型コロナの感染状況を考えると、今後も感染症の対応を行いながらの学校生活です。あらためて、より一人ひとりが気を付けていかなければなりません。毎朝の健康観察、手洗い、消毒、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

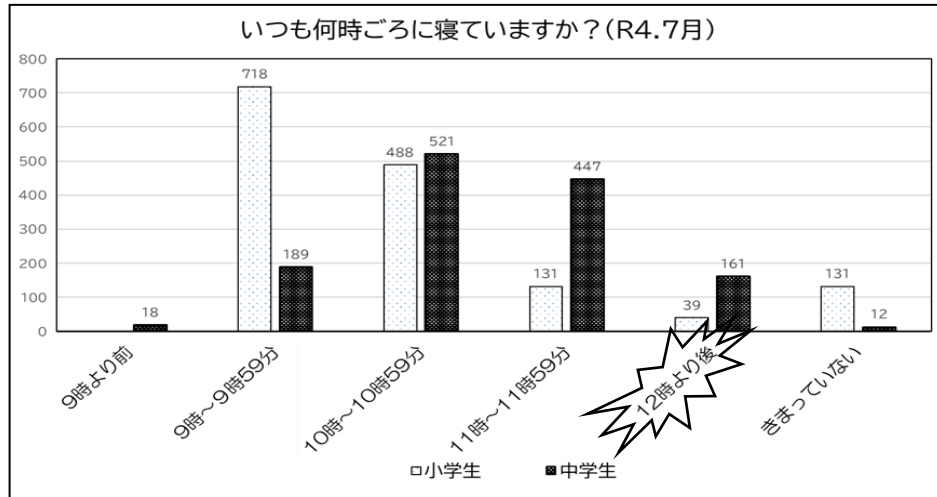
9月9日 救急の日

ケガをしたら 自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと
◎ やってほしいこと

すり傷 <small>ケラウンドでこげちゃった</small> ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	きり傷 <small>カッターナイフで切っちゃった</small> ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる	つき指 <small>ボールがあたった</small> ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定
さし傷 <small>木の小さなとげがささった</small> ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする	さし傷 <small>さびた釘をふんでしまった</small> ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く	やけど <small>熱いお湯が手にかかった</small> ✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす
鼻血 <small>急にでてきたよ</small> ✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	目にゴミ <small>なにが目に入った</small> ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	ねんざ <small>足をひねっちゃった</small> ✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に氷を入れたビニール袋で冷やす

七尾市小中学生の睡眠に関するアンケート結果



1学期末に七尾市内の小中学生を対象に睡眠に関するアンケートを取りました。中学生の45%、(約半数)が11時以降に寝ていることが分かりました。また、12時より後に寝ている人が、12%いました。寝る1時間前~直前の過ごし方で一番多かったのが、PC・スマホ・タブレット視聴でした。

睡眠の役割

- ☆体の疲れをとる
- ☆脳を休める
- ☆ホルモンを分泌する
 - 成長ホルモン(身長が伸びる)
 - メラトニン(睡眠ホルモン)
 - セロトニン(心が安定)
- ☆学力アップ
- ☆免疫力アップ
- ☆体力回復

スポーツ選手と睡眠



大谷翔平選手が、練習の後に大切にしていることは、眠りをしっかりとることだそうです。あるインタビューの動画で、【小学生・中学生・高校生に送る大谷が伝えたいこと】という内容の中でも、睡眠の大事さを伝えています。大谷選手は毎日夜9時に寝て、朝7時くらいまで10時間は睡眠をとっていたそうです。

***中学生は二次性徴が始まり、ホルモンバランスが崩れやすい時期です。良質な睡眠を心がけましょう。**

保護者様

1学期に歯科検診の結果を配付しました。その後、受診済みの人は、結果のお知らせを提出してくれていますが、むし歯未治療の人がまだたくさんいます。むし歯は、放置しても治るものではありません。まだ治療をしていない人は、早めに受診してください。既に受診されていて、まだ学校に結果の用紙を出していない人は、必ず提出してください。また、用紙をなくしてしまった人もお知らせください。よろしくお願いします。

