

# ほけんだよい



金沢錦丘中学校

保健室

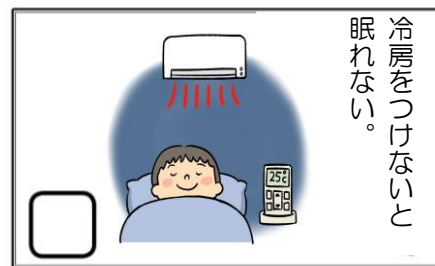
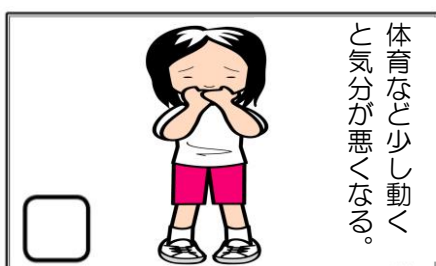
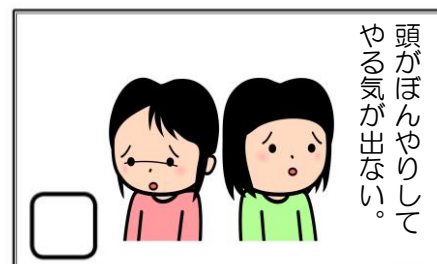
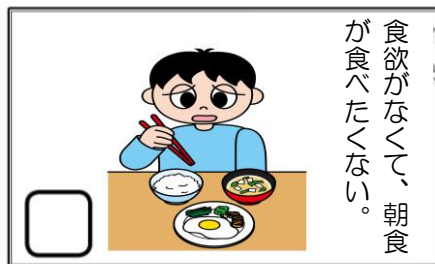
令和4年9月9日

2学期が始まって1週間が経ちました。夏休みモードはリセットできていますか？生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きが大切です。特に『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



## あなたの夏バテ度チェック

あてはまるものに  
○をつけてください。



○が6～9個⇒夏バテ気味で要注意です！これ以上ひどくならないようにしましょう。  
○が1～5個⇒油断大敵です。寝不足に注意しましょう。

## 夏バテを治す方法

### ①夜12時には寝る

夏休み中、深夜に寝ていた人は遅くても日付が変わる前には寝るようにしましょう。



### ②ぬるめのお湯に入る

お風呂にぬるめで15分以上入ると、疲れがとれて、よく眠れるようになります。



### ③寝る前のストレッチで体の疲れをほぐす

ゆっくりと息をしながらリラックスして伸ばしてみましょう。



仰向けに寝て  
全身を伸ばす



太ももの後ろや  
腰を伸ばす



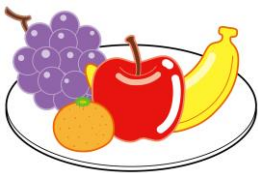
座って背中に片手が  
つくように肩を伸ばす



両足裏を合わせて座り、  
股関節を伸ばす

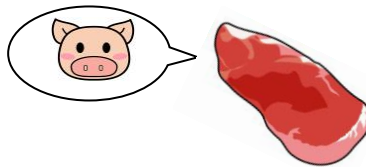
### ④体の調子をよくする食べ物をとる

#### フルーツ



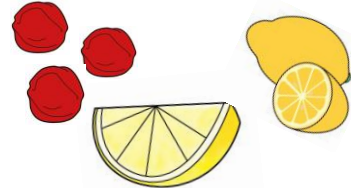
筋肉の疲れが取れる

#### 豚肉



体力が回復する

#### 酸味のあるもの



胃腸の働きがよくなる

## 健康・生活調査より

6月に実施した健康・生活調査から結果の一部をお知らせします。

#### 学校での体調について

- ・「疲れがたまっている」と回答した生徒の割合が全学年ともに、「イライラ」「居眠り」「頭痛腹痛」に比べて特になくなっていきます。
- ・学年比較では、1年生よりも2・3年生で体調の悪さを感じている生徒が多いです。

#### 疲れの種類について

「心の疲れ+両方」は

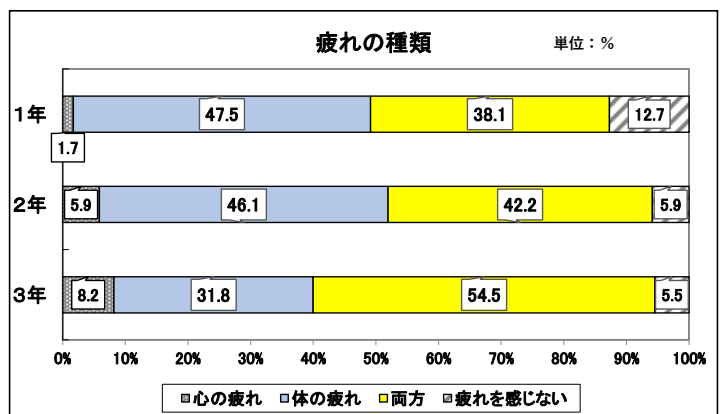
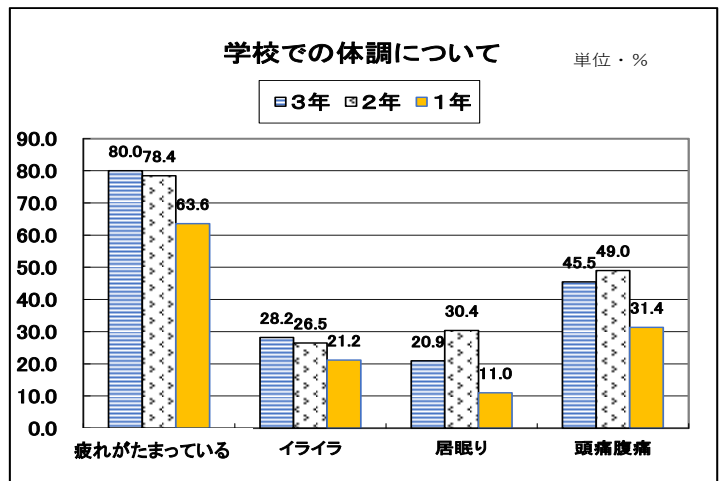
3年生 62.7% (R3.6: 57.3%) ↑

2年生 48.1% (R3.6: 34.7%) ↑

1年生 39.8% (R3.6: 27.1%) ↑

昨年度と比較して全学年で疲れている割合が高くなっています。

質の良い睡眠とバランスのとれた食事を心がけて2学期を過ごしていきましょう。体調がすぐれないときは無理をしないで体を休めることが大切です。心の疲れが出て辛い時は1人で悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



### 自分でできる応急手当4つのポイント

#### 洗う



傷口についた砂や汚れを洗い流す

#### 押さえる



きれいなハンカチやタオルで  
傷口を押さえる

#### あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

#### 冷やす



捻挫・打撲などの場合はけがの  
部位を高くしてビニール袋に  
入れた氷などで冷やす