

保健だより 9月

金沢錦丘中学校

保健室

平成29年9月7日



まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり、日が落ちるのも早くなり、季節はちゃんとめぐっています。さあ、2学期が始まりました。夏休みモードから早く切り替えましょう。

3年生は修学旅行、2年生はわくワーク職場体験、1年生も校外活動など、学校を離れた体験が続きます。また運動部は、新人戦にむけて練習を頑張っていますね。試合までしっかりと体調を整え、けがを予防します。

「自己健康管理能力」は勝敗にも影響しますよ。ファイト！

9月の保健目標
けがの防止



～自分でできるけがの予防～

昨年度本校では、9月・2月・11月に保健室をけがで利用する生徒が多く、病院に受診するようなけがも6月が多かったです。けがの要因は、①心の状態や体の調子 ②行動 ③環境 の3つが関係しています。それぞれについて、どのようなことが考えられるか書いてみましょう。

心の状態や体の調子の例

- ・寝不足
- ・イライラしている
- ・
- ・

人の行動の例

- ・周囲を見ない。
- ・道具を正しく使用しない

環境の例

- ・すべりやすい。

けが発生



「K (危険) Y (予知) T (トレーニング) をしよう！」

学校内外で自分が見たり、聞いたり、体験したりとヒヤリ・ハットの事例はありませんか？

「KYT」をすることで、けがを予防し自分や周りの人達の大切な生命を守る事になります。

事例 階段で走っていて出会い頭に頭と歯がぶつかり、身長差があったために相手生徒の前歯（永久歯）が3本折れた など ※ちなみに、本校の事例ではありません！

階段の上から急に人が走って降りてくるかも！

階段の横から走って出てくるかも！

階段の歩行で右左通行を守らず、人とぶつかるかも！

床が水で濡れていて滑るかも！

→ 濡れていたら、即拭き取る行動を



自分で考えて、どうしたらよいか行動する！ 他の人もけがするかも・・・と考えて次の行動をする。

One for all, all for one・・・の精神でね！

それでも、けがをしてしまったら.....

☆☆☆応急手当の基本はRICE(ライス)☆☆☆

は
内出血や腫れ、痛みをおさえ、回復を早めます。

- **REST** (安静)
 - **ICE** (冷却)
 - **COMPRESSION** (圧迫)
 - **ELEVATION** (挙上)
- 基本は RICE(ライス)!



秋うつってどんな症状?

「秋うつ」とは、夏には元気だったのに、秋から冬にかけて気分が落ち込んでしまう「季節性うつ」の一種です。日照時間の变化や昼夜の温度差などが原因と言われています。秋が過ぎれば治るのも特徴です。

【症状】

- ・気分が落ち込む
- ・いつも疲れた感じがする
- ・日中の強い眠気
- ・食欲が増す

【対策方法】

- ・光を多く浴びる・・・特に朝日を浴びるとよい、または部屋を明るくする。

★人の体は日光を浴びることで、「**セロトニン**」という気持ちを明るくし、やる気を出すホルモンを生成します。日光を浴びることが少なくなることで結果的にセロトニンが少なくなり「気分の落ち込み」が起きます。



- ・バランスのとれた食事をする・・・ゴマ、バナナ、チーズ、赤身魚、豆乳など

★食事のポイントとしては、**セロトニンの材料となるトリプトファン**を含む食品を多く摂取することです。トリプトファンは上記の食品に多く含まれます。



また、**炭水化物は脳内のセロトニンの濃度を高める効果**があるので一緒に摂りましょう。

- ・適度な運動をする・・・15分程度のウォーキングも効果あり

★**運動をすることによって、セロトンを増やすことができます。毎日15分以上**のリズムで連続したウォーキング・ランニング・サイクリングなどが良いです。ペースでしましょう。



- ・温度差を作らない・・・エアコンの設定温度に注意衣服を工夫して体温調整



★急激な温度差は体温調節を司っている**自律神経にも影響**を与えます。自律神経は、リラックス状態と緊張状態をコントロールする働きがあり、自分の意思ではコントロールできない神経です。一日の温度差が激しい気候は、自律神経に負担をかけるため、自律神経の働きが乱れて気分の落ち込みが起こりやすくなるのです。お腹と腰を温めることで、全身の血行がよくなります。

血行がよくなると脳にも栄養が行きわたり気分もスッキリ。結果的に自律神経も整います。

(☺>◁<◊)。◆♡ 自分にも心当たりがある、原因がよくわからない気になる症状がある・・・という人は、保健室・教育相談の八田先生や本校のカウンセラーの先生に相談してもよいですよ。(話をするだけで心が軽くなります!)

必要な治療が済みましたか?

MY HEALTH (マイヘルス) を本日持ち帰ります。1学期に行われた定期健康診断の結果 (P2・3・4) を確認し、P5の右下の保護者欄に押印をお願いします。



受診を終えましたか? 「**診断票**」を担当もしくは保健室に提出してね。学校生活も健康にスタート!

