

ほけんだより

令和5年9月号
夏の名残
津幡高校保健室

夏真っ盛りですが、2学期スタートです。

猛烈な暑さだったこの夏、皆さん元気に過ごせたでしょうか。この長いお休みで心身ともにすっかりゆるんでしまっている人もいるかと思いますが、ここは気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたいと思います。また、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切ってください。

生活リズムの



乱れを
なんとかしたい!
と思ったら

自由な時間がいっぱい夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを
整えてくれます

3 朝ごはんを 食べよう

朝食は、脳や体の
目覚めを助けてく
れます

4 夕食は寝る3時間前 までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間
にテレビやスマホをやめて、
リラックス

6 決まった時間に ベッドに入ろう

起きる時間から逆算して、
寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡で
きにくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。
でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

君はAEDの場所を知っているかい?
いざという時のために確認しておこう!



9月9日は
救急の日

救命処置は迷わずためらわず

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう

(しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言
って、心臓が細かくブルブルふるえていること
が多いです。AEDは電気ショックを与えて、
心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!

津幡高校 AED の場所は…

保健室前

第一体育館前ロッカー内



スポーツの秋！スポーツ障害を防ごう！

マラソン大会の練習も
始まりますよ！

スポーツ障害とは・・・スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる(=使い過ぎる)ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バスケット、バレー

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレー

こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バスケット、バレー、水泳

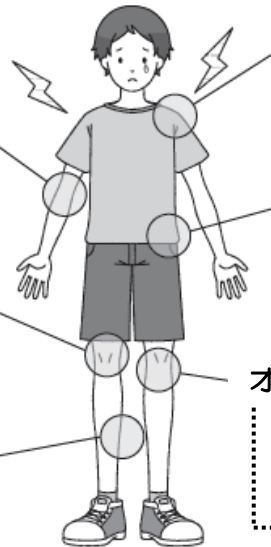
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む



もしも痛みを感じたら・・・

運動方法を見直そう！

まずは**応急手当**

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、復帰が遅れることも・・・

「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」。そう思って痛みをガマンしていると、悪化による復帰の遅れや、後遺症が残ってしまうこともあります。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

予防のカギは ウォームアップ&クールダウン

ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域を広げましょう

クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



down

「生理の貧困」知っていますか？

経済的な理由などから、生理用品を入手することが困難な状態にある「生理の貧困」が問題視されています。

この問題に対応するため、生理用品の寄付などの取組が全国で行われています。本校でも、教室棟の女子トイレ及び保健室横の多目的トイレに、生理用品を設置しました。

必要な場合は、自由に使ってもらって大丈夫です。定期的に補充をしていきますが、もし足りない場合は、保健室に声をかけてください。サニタリーボックスの使用についても、マナーを守って使うようにしてくださいね。



保健室にも常備してあるので、生理用品に困っている人は気軽に声をかけてください😊