


保健だより

平成27年9月25日
秋の訪れ号
津幡高校保健委員会





シルバーウィーク終了！メリハリある生活を

夏休み・シルバーウィークが終わって、これから秋に向けてたくさんの行事があります。みなさんが積み重ねてきた努力の成果を発表するチャンスでもあります。毎日、準備や練習があり、さらに、部活動や就職試験、受験勉強をがんばっている人も多いようです。夏の疲れが重なって、体調を崩す人も出てきています。調子が悪いと思った日は、早めに寝るなどして、体調の悪化を最小限にしましょう。めいっぱいがんばった後は、ゆっくり、しっかり休養をとりましょう。そんなメリハリのある生活で、一人ひとりが充実した「実りの秋」を過ごしてください。

疲れる原因は、いろいろ ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気をを使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ いくつかの方法を組み合わせると、上手に疲労回復を!!

休む  体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	食べる  疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	ほぐす  運動後のストレッチは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	遊ぶ  短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)
--	---	---	---

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。

生活リズムの戻し方

二学期が始まっても夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人、授業中寝ている人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時間を決める！！

まず登校時間から起床時間を決めましょう。起床時間から、必要な睡眠時間（高校生の望ましい睡眠時間は7時間）を逆算すると、就寝時間が決まります。






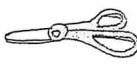
決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光・・・睡眠をつれてくるメラトニンというホルモンは、朝に光を浴びると夜にでやすく、反対に夜、光を浴びると出にくくなります。スマホのブルーライトは安眠の大敵です！
 体温・・・体を休める時には、体温が下がります。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると体が自然に冷めていくので眠りにはいりやすいです。

救急の日

9月9日は救急の日でした。けがや事故に備えて置いてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり・・・というのでは、緊急の時に役に立ちません。定期的に中身をチェックしましょう。

家庭の救急箱をチェックしよう

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 紙テープ |
|  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 綿ぼう | <input type="checkbox"/> ピンセット | <input type="checkbox"/> はさみ |  | |
|  |  |  | | |

* 期限は大丈夫？

- 消毒薬
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 解熱鎮痛剤
- 目薬
- かゆみ止め などなど

救急の手当 これをしてはいけない!

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけない!

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行うと、低酸素になって危険なので、してはいけません。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接氷をあててはいけません!

氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5~10分が目安)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません!

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけません。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません!

上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)