

ほけんだより

令和5年9月8日

No.15 京都市立九条中学校 保健室

2学期が始まり、元気いっぱい・少し大人っぽくなったみなさんに会うことができ、とてもうれしく思います。2学期は、文化祭や体育祭など、わくわくする行事がたくさんありますね。みなさんの活躍する姿が見られることを楽しみにしています。

そして、あっという間に1年の3分の2が終わりました。残り4ヶ月ほどですが、1日1日を大切にしていきたいですね。今年は、例年以上に暑い日が続いています。秋が近づいてきましたが、熱中症にはまだまだ注意が必要です。油断せず、健康第一で過ごしましょう！



9月の保健目標 ❁ 「けがを防止しよう」

<9月9日は救急の日>

★けがを防止するためのポイント



毎日の生活では…

- ・時間に余裕をもつ
- ・「危ない！」を予測する
- ・規則正しい生活を心がける
- ・決められたルールを守る



運動をするときは…

- ・準備体操を忘れずに
- ・履きなれたくつを履く
- ・睡眠をしっかりとる
- ・爪を切っておく



自転車に乗るときは…

- ・横に並んで走らない
- ・2人乗りはしない
- ・イヤホンをつけて運転しない
- ・スマホを見ながら運転しない
- ・夜はライトをつける

★自分や周りの人がけがをしたとき、対応できますか？

友だちがけがをした！どうする!?



廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ



柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！



授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません



サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

→裏もあります

<テスト週間におきて>

★睡眠時間はしっかり確保しよう

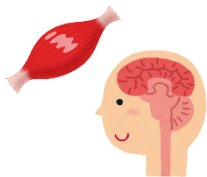


「日本人の睡眠時間は（大人も子どもも）世界で最も短い」ということについて、以前から報告されています。多くの人が「早寝早起きは大切」という認識をもっていることとは思いますが、なぜ大切なのか、もう一度確認してみましょう。今回は、ホルモンのはたらきについても紹介します。

※ホルモン…体内の様々な器官から分泌され、身体のはたらきを調節する物質のこと

全部知っていましたか？睡眠の役割

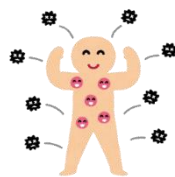
①疲れをとる



②記憶を整理する



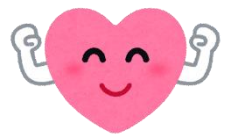
③抵抗力を高める



④成長を促す



⑤ストレス解消



【脳を進化させるホルモン「メラトニン」】

起きているときの脳は、周りから入ってくる情報の認識作業のため忙しくはたらいっています。その日にあった出来事や勉強したこと、習得した運動センスなどは、眠っているときに脳で整理され、定着していきます。脳を成長させる「メラトニン」というホルモンは、別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、自然な眠りを誘ったり、老化を防いだりする効果もあります。テスト勉強で得た知識を定着させるため、勉強で疲れた身体を回復させるためにも、睡眠は大切です。

【1日の意欲をつくり出すホルモン「セロトニン」】

1日を元気に過ごすための意欲をつくり出す「セロトニン」というホルモンは、朝日の光刺激を受けて分泌が促進されます。「セロトニン」は、別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、イライラを抑える効果もあり、心身のバランスを調節してくれています。日中、太陽の光を浴びて「セロトニン」をつくっておくことで、夜に「メラトニン」が分泌されることにも役立ちます。

★ツボ押して、リラックス♪

勉強の合間に、少しの時間休けいしませんか？疲れに合わせて、自分が気持ちいいと感じる強さで☆印の部分を押してみましょう。（お風呂に入った後が効果的です。※食事の後や、大きなけがをしているときはやめておきましょう。）

百会（ひゃくえ）

→頭痛、いらいらしてしまうときに

合谷（ごうこく）

→首や肩のこり、頭痛、便秘、口内炎に

太陽（たいよう）

→頭痛、眼の疲れに

眼点（がんてん）

→眼のつかれに

天柱（てんちゅう）

→肩こり、眼の疲れ、めまい、冷えに

