

ほけんだより 9月

すこやか

白石市立南中学校保健室

平成29年9月4日

No. 12

今月の保健目標 からだをきたえよう



先週の駅伝大会では、選手の素晴らしい走り、応援団の大きな声が響き、33人が一丸となったチーム南中の姿を見ることができました。今日から学習強化期間が始まります。気持ちを切り替え、1学期のまとめの学習に取り組みましょう。また、まだまだ気温と湿度が高い日があります。テレビでも食中毒のニュースが報道されています。食材が痛みやすいので、十分に加熱して食べる、すぐに食べる、手洗いをしっかりするなど予防を心がけましょう。

9月9日は救急の日！



家庭の救急箱の中身は定期的にチェックしていますか。使用期限などの確認をしましょう。

また、9月1日は防災の日でした。災害への意識が薄れてしまいがちですが防災グッズをそろえておくなど、年に1度、家族で確認をしましょう。



南中学校のAEDは職員室にあります。

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

↑ Elevation 挙上



Rest 安静

どれくらい冷やすの？

15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は

運動中に起こる
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を
繰り返すことで起こる、
筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



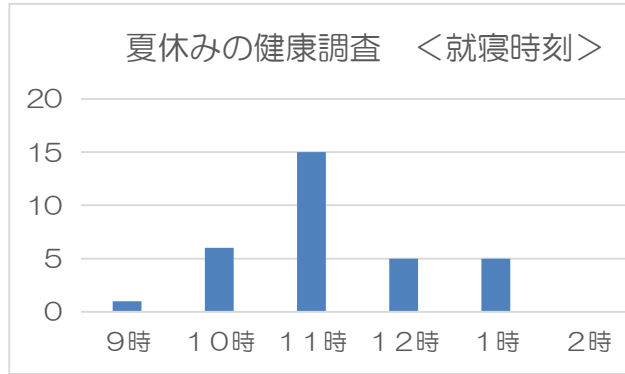
9月6日（水）学校保健委員会 を開催します。

学校医、学校薬剤師、PTAの代表者、教職員が一緒になり、生徒の生活習慣や健康、体力の様子について話し合いを行います。
※PTA 会長さん、副会長さん、保健体育委員長さんにはすでに案内をお渡ししております。ご出席をお願いいたします。
(欠席や不明な点があれば、大宮までご連絡をお願いします。)



睡眠時間、足りてますか？

夏休みの生活アンケートの結果、就寝時刻が遅くなっていた生徒が多くいました。夏休みから2週間が経とうとしています。生活リズムは戻ってきていますか。



睡眠 Q&A

Q 夜更かしは、どうしていけないの？

A 体と心の調子が悪くなってしまうことがあるから

- ・睡眠のリズムが整わない
- ・体の調子が悪くなる
- ・イライラしたり、落ち着きがなくなる
- ・勉強に集中できなくなる
- ・体の老化がすすむ



Q 何時間眠ればいいのか？

A 時間よりも質が大切

必要な睡眠時間は人によって異なります。ポイントは、ぐっすり眠れているか、朝すっきり目覚めているかです。昼間眠気を感じる人は睡眠が足りていない証拠。中学生は、11時までには寝てほしいです。



睡眠は・・・

- ◇体を休ませる，組織の回復
 - ◇記憶の整理，定着
 - ◇ホルモンを整える
- 重要な役割がある！

Q 前の日遅く寝た時は、朝ゆっくり起きていい？週末寝だめすればいい？

A 起床時間は一定に保とう

私たちの体は、朝日をあびることで1日を始める仕組みになっています。寝だめはできません。一定のリズムで過ごすことで体調が整います。



夏休み明け 身体測定結果

8月30日、身長・体重、視力測定を行いました。夏休み、駅伝や部活動を頑張っていた生徒も多く、体重の増加はあまり多くない傾向にありました。

来週、健康手帳を配付します。身長、体重、視力の結果を保護者の方と一緒に見てみましょう。また、視力がC以下だった人、むし歯の治療をまだ済ませていない人には再度、通知をお渡しします。時間を作って、受診をしましょう。

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	+3.0 cm	+0.1 kg	+1.5 cm	+0.2 kg
2年	+3.0 cm	+0.4 kg	+0.5 cm	+0.2 kg
3年	+1.2 cm	+0.8 kg	+0.5 cm	+1.2 kg

身長の伸びが最も大きかった人は、
男子+4.2 cm
女子+4.0 cm でした！