

# 保健だより

長町中学校

NO.7

H. 28. 8. 26



夏休みが終わり、22日から学校が始まっていました。暑い日がまだまだ続きますが、体の調子はいかがですか。学校生活のリズムに慣れたでしょうか。毎日、充実した生活にできるように規則的な生活のリズムにしましょう。

☆☆☆☆☆ 体内時計の働きを正常に作動させよう ☆☆☆☆☆

## <就寝時間と起床時間を毎日同じ時刻にする>

睡眠と覚醒のリズムが乱れると……

- ★成長ホルモンの分泌が悪くなり、皮膚の細胞分裂が活発に行われず、成長の促進を妨げます。
- ★病気やけがと戦うホルモンの分泌が悪くなり、免疫力が低下します。

## <太陽の光で体内時計をリセットする>

- ★太陽の光を浴びると、脳が朝だと認識して、1日の活動をスタートさせます。
- ★体内時計のリズムは1日25～26時間で刻まれています。太陽の光によって体内時計は、1日24時間のリズムにセットされています。

## <1日3食の食事は体内時計を正常にする>

- ★朝食を食べることで、血糖値や体温を上げ、日中に充実した活動ができるようにしています。炭水化物（脳や体を動かすためのエネルギー源）、タンパク質（筋肉や体を作る素）、野菜類（体の調子を整える）の3栄養素をしっかり食べよう。
- ★夜は眠りを誘う食品を食べよう \*眠れない夜はホットミルクがお勧めです。  
ストレス解消・抑制作用のある食品（乳製品、卵、魚、豚肉、レバー、豆腐、バナナなど）  
カルシウムの吸収・代謝を良くする食品（ナッツ類、乳製品、卵、鮭、まぐろなど）  
不眠に効果的な食品（牛乳、納豆、ほうれん草、さば、いわしなど）

☆☆☆☆☆ スマホ・ゲーム・テレビなどのメディアと上手に付き合おう ☆☆☆☆☆

## <使いすぎによる体への悪影響>

### ◎睡眠障害になりやすい◎

夜にスマホやゲームに夢中になり動画を見続けると、脳が興奮して眠くなりません。朝のある日は、いつも通り起きなければならないので、睡眠不足になります。そのため成長ホルモンの分泌量が減り、体の成長や筋肉形成、ストレス解消に悪影響を与えます。

### ◎不眠による精神面への影響有◎

睡眠不足により、注意力や集中力が減少し、いらいらすることが多くなります。

### ◎目への影響有：目に良くないブルーライト◎

スマホ、ゲーム機、テレビ、タブレットなどの画面はブルーライトです。ブルーライトの光は波長が短く、目の奥まで達するので目を疲れさせます。網膜にもダメージを与え、視力低下を招くこともあります。

### ◎コミュニケーション能力へ影響有◎

画面上での会話なので、人を傷つけるような言葉を平気で載せたりします。また、知らない人とつながってトラブルに巻き込まれたりします。

## <上手に付き合うためには>

- ◎スマホを自分の部屋に置かない。 ◎タイマーロックアプリを使い、使える時間を決める。
- ◎スマホ以外に熱中できるものを見つける。 ◎親とルールを決めて使う。など

☆ ☆ 体育祭の練習が始まります。けがをしたら、自分でも処置を試みよう。☆ ☆

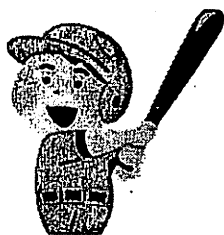
擦り傷・切り傷	肉離れ	鼻血	打撲・捻挫・突き指
<p>傷口が汚れている場合は、水道水でしっかり汚れを洗い落とす。</p>  <p>出血している時は、きれいなハンカチなどで傷口を押さえて止血する。 *傷口が深い場合は、応急処置をして病院で手当をしてもらう。</p>	<p>急激に伸ばしたり、強く収縮する動作をすると、筋繊維が切れる。</p>  <p>痛みのある部位に氷を当てます。氷を伸縮性の包帯や三角巾で巻きます。膝関節を軽く曲げた状態で、毛布などで足を上げて、安静にします。</p>	<p>うつむいて小鼻をつまむ。</p>  <p>*注意すること 上を向いたり、首をたいたりしない。血は飲み込まない。</p> 	<p>痛めたところを、氷水や氷のうで冷やす。</p>   <p>*痛めたところを動かしたり、ひっぱたりしない。</p>

☆ ☆ 熱中症に注意！！

まだまだ暑い日が続きます。☆ ☆

夏休みが終わっても残暑が厳しく暑い日が続きます。昼は暑くても、朝晩涼しく感じる日も多くなってきます。自分で体調管理をしましょう。




- ◎暑い日中・・・クールビズの服装で過ごそう。
- ◎休憩時間・・・教室が暑い日は、休み時間に水分補給をしっかり行う。
- ◎体調不良の時・・・無理せず、先生に話す。保健室を利用する。
- ◎部活動後・・・部活動が終了する夕方は、涼しくなります。汗で下着などが濡れたままだと体調を崩してしまいます。着替えを持ってきて、体を冷やさないようにしましょう。



☆ ☆ こんなことでけがをしないで ☆ ☆

そのくつ...  
ケガのもと  
です!



 <p>サイズが お 大きい</p>	 <p>くつひもが ほどけて いる</p>	 <p>かかとを ふんで はいている</p>
--	--	---

☆ ☆ 保健室からのお願い ☆ ☆

◎朝から体調が優れない場合は家で休養を◎  
朝様子を見て、無理な時は学校を欠席させてください。無理して登校してくる生徒が多く、保健室では多い日は、1時間毎に6人以上休養することがあります。また、早退が必要な場合に、保護者の方に連絡がつかない場合があります。朝から体調不良の時は、症状が悪化しないように自宅で休養させてください。