

# 保健だより

長町中学校

NO.8

平成 28 年 9 月 14 日

9 月に入り、朝や夕方には秋らしい風が吹き始めるようになりました。焼けつくような日差しが減り、過ごしやすい日も増えてきたのではないのでしょうか。無事に期末考査が終わり本格化した体育祭の練習にも、より一層の気合が入りますね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。適度に休養を取りながら、毎日の授業や体育祭の練習に取り組みましょう。

## ☆☆☆☆ 9月9日は **救(9)急(9)の日** ☆☆☆☆





「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、9月9日は救急の日でした。救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、厚生労働省によって定められました。この機会に、皆さんもケガの応急手当についてマスターしましょう。

### ○ケガの手当の基本…捻挫、突き指、肉離れなどの場合 〈RICE (ライス)〉

<p><small>レスト</small> <b>Rest</b> (安静)</p> <p>患部を無理に動かさずに安静にすることで、腫れや血管・神経の損傷を防ぎます。</p> 	<p><small>アイス</small> <b>Ice</b> (冷却)</p> <p>患部を冷やすことで、腫れを抑え、痛みを和らげます。20分位氷で冷やしたら、5~10分位氷をはずします。冷やす、冷やさないを繰り返します。凍傷に注意しましょう。</p> 
<p>患部を圧迫・固定することで、出血や腫れを防ぎ、痛みを和らげます。 <small>コンプレッション</small></p> <p><b>Compression</b> (圧迫)</p> 	<p>患部を心臓より高い位置に保つことで内出血を防ぎ、痛みを和らげます。 <small>エレベーション</small></p> <p><b>Elevation</b> (挙上)</p> 

### ○みんなも使える AED

AEDとは、心筋梗塞や溺水などによって、心臓がけいれんし正常な動きが出来なくなったときに、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です。医療従事者ではない一般市民でも使うことができます。そこで、この機会に使い方を学びましょう。

 <p>①AED を倒れている傷病者の近くに置き、AEDの電源を入れます。</p>	 <p>②傷病者の衣服を開き、電極パッドを皮膚に密着させるように貼ります(胸の右上、胸の左下側に、心臓を挟むように貼る)。</p>	 <p>③電気ショックが必要かどうかAEDが自動で判断します。</p>	 <p>④電気ショックが必要と判断されたら、だれも傷病者に触っていないことを確認して、ショックボタンを押します。</p>
--	--	---	---

# ☆☆☆元氣なからだで体育祭を迎えよう☆☆☆

体育祭強化期間となり、朝練習やダンスタイムで毎日へトへト…  
気づかないうちに疲労が溜まっています。そこで、疲れを明日に持ち越さないコツを紹介します。

## お風呂につかってリラックス！

1. 38～40度のぬるめのお湯がおすすめです。
2. 20～30分ゆっくり体をあたためましょう。
3. お風呂から出た30分～1時間後に布団に入ると、寝つきがよく、深い眠りになるので疲労回復に効果的です。



## 心地よい眠りで明日に備える！



1. 就寝1～2時間前には、スマホなどのメディアの使用を控えましょう。ディスプレイに使われるブルーライトが、睡眠に重要なメラトニンの分泌量を抑制してしまいます。
2. 強い光や青白い光も、メラトニンの分泌量を抑制します。就寝前は部屋の照明を暖色系の明かりに変え、睡眠環境を整えましょう。明るさは500ルクス以下が望ましいとされています（コンビニやスーパーは2500ルクスほどの明るさです）。
3. コーヒーなどカフェインが含まれている飲み物は、就寝前に飲まないようにしましょう。カフェインには興奮作用があり、寝つきを妨げてしまいます。

## 朝食を食べて一日のスイッチ ON！

1. ご飯やパンなど炭水化物を食べると血糖値や体温が上がります。それによって血流がよくなり身体が目覚めます。
2. 朝食を抜くと、活動のエネルギー源が不足して、集中力や注意力が低下します。



# ☆☆☆☆正しい水分補給とは？☆☆☆☆

9月に入り、徐々に涼しくなってきたとはいえ、日中はまだまだ暑い日が続いています。体育祭の練習中や当日も、たくさん運動した身体は水分を失っているはず。水分補給のポイントを押さえて元気に過ごしましょう。

ジュースではなく、**水かお茶**を選びましょう。  
ジュースにはたくさんの砂糖が含まれており、カロリー過多になってしまいます。※カフェイン入りのお茶は利尿作用があるため、逆に体内の水分を減らしてしまうことにつながるので飲みすぎに注意しましょう。



**こまめに飲みま**しょう。喉が渴いているのは、すでに水分が不足している合図です。また、一気に大量の水分を飲むということも、体の負担になるので、喉が渴く前にこまめに水分補給するのがよいでしょう。



大量に汗をかいたら**塩分も補給**しましょう。水分補給に必要な成分が最初から配合されている経口補水液が便利です。自分で500ml(500cc)を作る場合は、水500mlに対して、塩1.5gと砂糖20gの分量となります。

