

ほけんだよい

平成27年 9月 清風中学校



9月



まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり。季節はちゃんとめぐっています。夏休みモードは切り替えて！文化祭など行事もたくさんあります。

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けたせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時刻を決める。

決めた時刻に振り返りに入るポイント2つ

光
眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温
体を休める時には体温が下がる。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、眠りに入りやすい。



こんな行動が...ケガを招く！想像してみよう

睡眠不足になると...	悪ふざけをすると...
過信をすると...	無理をすると...
油断をすると...	不注意になると...



自転車だから許されない

スマホのながら運転・傘差し運転・信号無視・踏み切り立ち入り等々。自転車だから、と軽い気持ちでしていませんか。道交法の改正で14項目の危険行為が決められ、罰則が厳しくなりました。

危険運転を3年以内に2回以上繰り返すと講習を受けなければいけません(講習料 5,700円) 14歳以上なら、みんな対象です。

『罰則があるから』ではなく『人に危害を加えない』『自分を危険にさらさない』ために、危険な運転は止めましょう。ちなみに講習をスルーすると、罰金 50,000円!

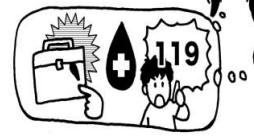
筋肉痛になったときは



応急手当のキホン



9月9日は救急の日。自分にできることを考えてみましょう

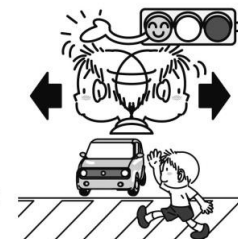


交通事故を防ぐために

基本的なことですが、以下のことを必ず守るようにしましょう。

- ・道路を横断するときは、必ず横断歩道を通る
- ・青信号でも必ず左右を確認する

駐車車両の前や後ろは特に危険なので、よく注意するようにしてください。



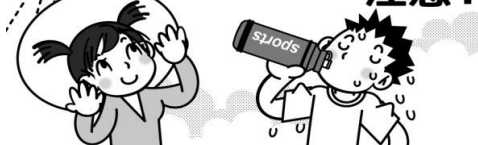
救急の手当 これをしてはいけません!

過呼吸	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くと、低酸素になって危険なので、してはいけません。
やけど	水や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。
歯	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。
鼻血	上を向いたり、あおむけに寝ると、血のどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。
つき指	引く張る・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。

過呼吸	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くと、低酸素になって危険なので、してはいけません。
やけど	水道の流水で、痛みがやわらかくまで冷やします。(5~10分が目安)
歯	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、牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。
鼻血	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	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)

まだまだ暑い日が続きます

熱中症にも注意!



スポーツ障害

スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることも。

手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。



自転車の乗り方 秋の全国交通安全運動 見直そう



秋まで注意! 熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ◆下痢をしている(脱水状態になりやすい)
- ◆睡眠不足(疲れがとれていない)
- ◆熱っぽい(体温調節がうまくできない)
- ◆朝ごはんを食べていない(エネルギー不足)

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



9月9日は「救急の日」

- ☑ 飲み薬と外用薬を、きちんと整理して保管しよう。
- ☑ 使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- ☑ 開封した日付を書いておこう。
- ☑ 説明書と一緒に、外箱ごと保管しよう。
- ☑ 残り少なくなった薬は補充しよう。
- ☑ 直射日光・湿気を避けて保管しよう。

使いたいときに「あれっ?」「しまった!」とならないよう、救急箱の中身は時々チェックしましょう。

救急箱の中身は大丈夫ですか?

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より