

ほけんだより9月

生駒市立上中学校
保健室
2024年9月2日



9月に入っても暑い日が続きますね。夏休みの間にしっかりリフレッシュできましたか？なかなか学校がある日のリズムに戻れていない人もいるかもしれません。2学期も元気に生活できるように、少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

9月9日は「救急の日」です。打撲や捻挫のケガをしたときに、内出血や腫れをおさえ、ケガがはやく良くなるように応急処置の基本を覚えておきましょう。

応急処置の基本を覚えておこう RICE

Rest レスト・・・安静

けがをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

Ice アイス・・・冷却

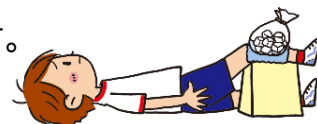
痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15～20分)。

Compression コンプレッション・・・圧迫

出血や腫れを防ぐために、包帯で軽く圧迫するように巻きます。

Elevation エレベーション・・・^{きょじょう}挙上

ケガをしたところを心臓より高くあげます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



RICEは受診するまでの応急処置。
骨折や脱臼をしていることもあるので、
痛みやはれがひどいときは受診しましょう。



ケガを するしない

- ⚠ 運動の前に準備体操をしっかりする。
- ⚠ 十分な睡眠で、注意力を高める。
- ⚠ つめを切っておく。
- ⚠ 靴のひもはきちんと結ぶ。
- ⚠ 周りの人に気を配る。
- ⚠ なにをするにもあせらず落ち着いて。



生活リズムを整えよう♪ポイントは眠りのスイッチ♪

学校モードに切り替えて

夜更かしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入るようになります。



朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチがはいるサイクルが生まれます。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



運動をする

毎日の規則的な運動で、過度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食をすませましょう。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので、夕方までにしましょう。

