

ほけんだよ9月

令和6年9月5日
呉市立両城中学校

9月の保健目標

- けがの防止に努めよう
- 応急手当を知ろう

9月9日は救急の日

夏休みも終わり、今週から2学期がスタートしました。県や市内では、新型コロナウイルス感染症が増加傾向です。引き続き、感染対策（健康観察、手洗い、消毒、換気）を意識して行動しましょう。また、暑さも心配です。熱中症対策（水分補給、体を冷やす、積極的な休養、無理をしない、直射日光を防ぐ など）を行い、自分の命は自分で守りましょう。

第2回 生活記録カードに取り組みましょう!

保体委員会
9月の取組

本校の実態として、生活習慣の乱れやメディアの長時間使用が挙げられます。自分自身で生活リズムを整えたり、メディアに関わる時間を最小限に抑えたり、健康的な生活習慣を確立できるよう取り組みましょう。9/6（金）、各クラスの保体委員が、生活記録カードについて説明します。裏面には、睡眠についてのクイズを掲載しています。ぜひチェックしてみましょう。

第2回 生活記録カード 9/9（月）～9/13（金）

生活記録カード

「小学生生活記録カード」と「中学生生活記録カード」の取組

生活記録カードとは、自分の生活リズムをコントロールするためのツールです。生活リズムを整え、健康的な生活習慣を確立できるよう取り組みましょう。

生活記録カードの取組

生活記録カードの取組

生活記録カードの取組

| 日付 | 科目 | 活動時間 | 活動内容 |
|---------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 9/9(月) | | | | | | | | | | | |
| 9/10(火) | | | | | | | | | | | |
| 9/11(水) | | | | | | | | | | | |
| 9/12(木) | | | | | | | | | | | |
| 9/13(金) | | | | | | | | | | | |

保護者のみなさま、お子様が生体リズムを整え、自分の生活をコントロールできるよう取組の見守りや応援、コメントの記入等、ご協力をよろしくお願いいたします。



今月の日程



<2学期>

○身長・体重測定

全学年 9月中旬～下旬頃の実施を予定しています。

体育授業の前半で実施します。結果は、後日配布します。

けが予防4つのポイント

1 朝食摂取

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

2 ウォーミングアップ

体を温めて、動かす準備をしましょう。

3 無理をしない

体調の変化や体の痛みを感じたら、無理せず休みましょう。状態によっては、早めの病院受診をしましょう。

4 運動後のケア

ストレッチをして運動で使った筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

友だちがケガをした! どうする?!

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った! シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

➤ 5分以上の圧迫止血を! ➤

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた! 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

➤ 絶対に目を離さず様子を見守る ➤

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に!

授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした! 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

➤ ゆっくり呼吸するように促す ➤

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した! 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

➤ まずは基本の応急手当を! ➤

- なんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

応急手当は「死・あへまで」その場での緊急処置です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

○か×で回答してみよう！

Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない

Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない

解説

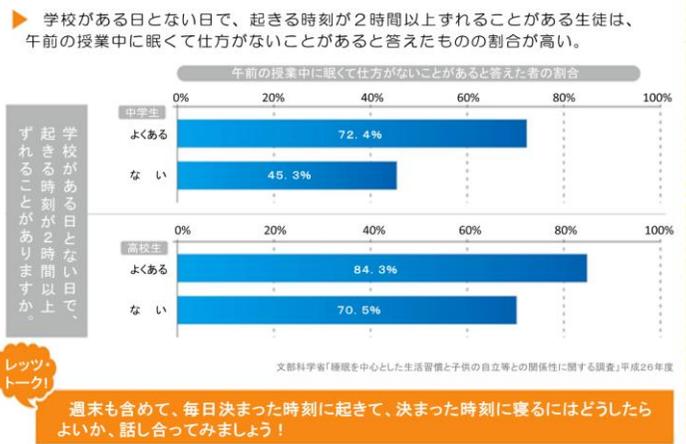
週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半に時差ぼけのような状態を引き起こします。その結果、授業中に眠気を生じ、成績や運動能力の低下につながる可能性があります。

自分が睡眠不足だと思っていないあなたも、平日と比べて、学校が休みの日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。

また、次の日に学校がない週末は、ついつい夜ふかししてしまいがちですが、週末の夜ふかしも体内時計のリズムを夜型化し、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。

この時差ぼけ状態を繰り返していると、肥満になりやすかったり、思いがけない病気のリスクを高めることにもなります。

学校がある日もない日も、決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝ることを心がけましょう。



Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる

Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる

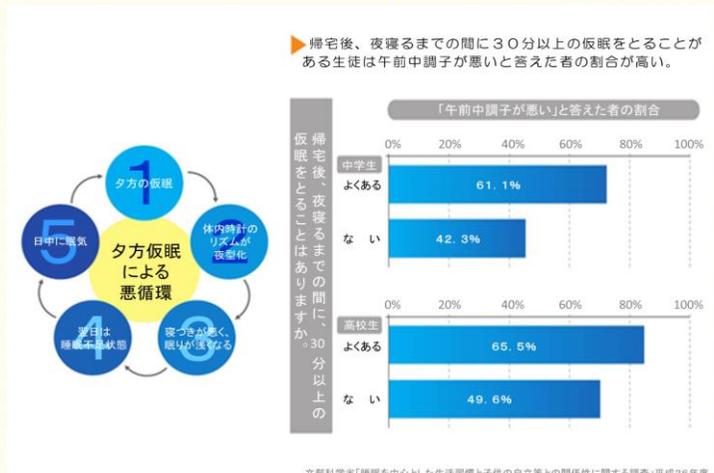
解説

夕方帰宅後に仮眠をとることで、その後頭がすっきりしますが、その分、夜寝る時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化することになります。また、夜の寝つきが悪くなるとともに、眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方の帰宅後に仮眠が必要になるという悪循環となります。

人が眠くなる仕組みには、体内時計のリズムによるものとは別に、睡眠不足や脳の使い過ぎなどにより疲れた脳を休ませるためのものがあります。夕方に寝ると脳の疲れが回復し眠気が減るため、夜の眠りが浅くなるのです。

夕方眠気を感じる場合には、睡眠不足の状態になっている可能性がありますので、夜は早めに寝て十分な睡眠時間を確保した上で、朝食前に勉強をするのも効果的です。

なお、午後3時前までの時間帯に20分以内でとる「短い昼寝」は頭をすっきりさせる効果があり、夜の睡眠に対する影響も小さいことが分かっています。このときベッドなどで長く眠ると眠りが深くなり、脳と身体が休息モードになってしまい、かえって頭がぼんやりするため注意が必要です。



Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる

Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる

解説

ブルーライトとは、人の目で見ることのできる光(可視光線)の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持つ青い光です。ブルーライトは太陽や照明器具、テレビ等の日常生活で浴びる様々な光の中に含まれていますが、特に白色LEDや青色LEDに多く含まれています。

朝や日中に浴びるブルーライトを含む光は体内時計を刺激し日中の活動を活性化しますが、就寝前や夜間に浴びる光は、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制するとともに、体内時計を遅らせる効果があります。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといった夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。

スマホやゲーム機などのデジタル機器は、液晶画面のバックライトにLEDを使用しているものが多く、また、目に近い距離で使用することから、長時間使用することは身体への影響が大きいと考えられます。

