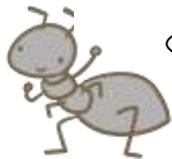


元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和4年9月12日

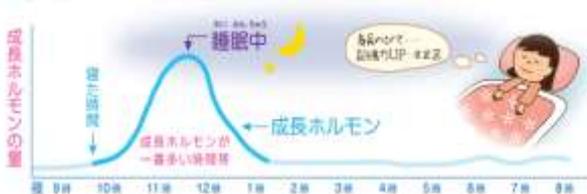


9月の和名は「長月（ながつき）」です。日が暮れるのが早くなったため、夜が長い月という「夜長月（よながつき）」が略されて、「長月」となったといわれています。また、夜中になると気温が下がり冷えを感じて目が覚めて、あれこれ考えて眠れない、ということから「寝覚め月（ねざめつき）」とも言われていました。そんな秋の夜ですが、『質の良い睡眠』をしっかりとるようにしましょう。

夜、11時前に寝る

私たちの睡眠は、レム睡眠（夢を見る）とノンレム睡眠（深い眠り）を4~5回繰り返します。

就寝後の1回目のノンレム睡眠時には、たくさんの「成長ホルモン」が分泌されます。熟睡した時に出るこの「成長ホルモン」が多いと満足感がある、質の良い眠りが得られます。



成長ホルモンの働き

- ①骨や筋肉の成長を促す。
- ②傷や細胞の修復をする。
- ③疲労回復をする。



朝、スッキリ起きる

最新の研究では、人間の体にある体内時計は24時間10分とされています。生活上の24時間とは10分のずれがあります。たかが10分ですが、1週間で1時間以上、1か月で4時間以上ずれてしまいます。ですから、10分のずれを毎日正しくリセットし、規則正しい生活リズムを整える必要があるのです。

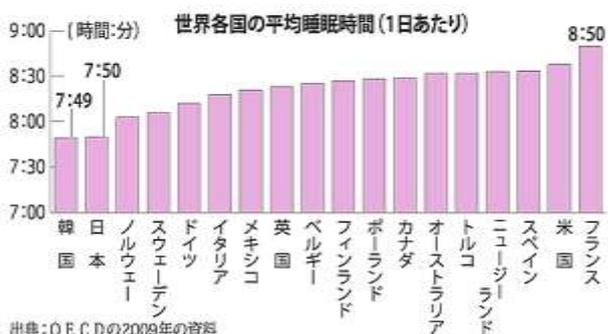


朝スッキリ起きるために大切なこと

- ①朝の太陽の光を浴びる。
- ②朝ご飯を食べる。
(胃腸が動いて、脳が働いて、体温が上がる。)



日本人は、世界の国の人々よりも睡眠時間が少ないと言われています。専門家によると5人に1人が睡眠不足であり、その経済損失は年間15兆円にもなるそうです。中学生においても睡眠不足は深刻で、学力との関係が問題となっています。学習効果を上げるためにも十分に睡眠時間を確保しましょう。



9月9日は救急の日です



救急処置は『RICE』が基本です！

Rest

安静

けがをしたところは動かさず、休ませる。場合によっては、動かないように固定させる。



Icing

冷やす

氷や水で冷やそう。冷やすことで出血や腫れがおさえられる。湿布を貼るより先に冷やすことが重要。



Compression

圧迫

けがをしたところをガーゼや包帯でおさえる。出血があるときにはガーゼで押さえて止血する。



Elevation

あげる

けがをしたところは、心臓よりも高い位置にあげる。そうすることで、出血や痛みがやわらぐ。



豆知識

日常の身の回りにあるものを工夫して、応急処置ができます。今回はスーパー袋を利用して、三角巾の替りにする方法です。

- 1 スーパー袋の側面部分に下方向の切れ目を入れる。
- 2 反対側も同様の切れ目を入れる。
- 3 切れ目から頭を通し、負傷した腕を入れる。



これで、『手を固定（安静）し、腕をつる（あげる）』応急処置ができます。



けがの予防をしよう

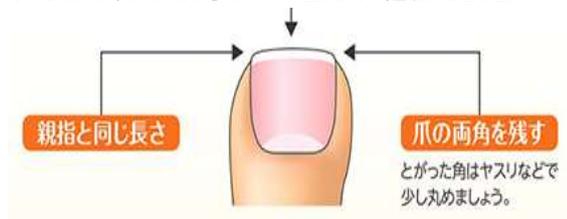


伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に作業の邪魔になったり、爪が割れて痛くなったりします。時には、人を傷つけてしまうこともあります。



よい爪の切り方の例

手のひら側から見て爪が出ない程度の長さ



親指と同じ長さ

爪の両角を残すとがった角はヤスリなどで少し丸めましょう。

悪い爪の切り方の例

長すぎ



けがや爪をはがす原因

短かすぎ



指先の皮膚が隆起して爪が変形

爪の角を深く切る



爪の角が皮膚に入り込み、炎症や痛みがでる