

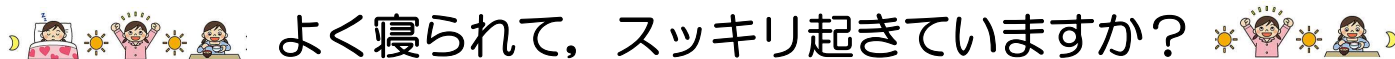
ここ 国本中に健あり



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和元年9月2日

*保健だよりは「元気キッズ通信」から「国本中（ここ）に健あり」に変わりました。
国本中のみなさんが健康であるように願いを込めました。



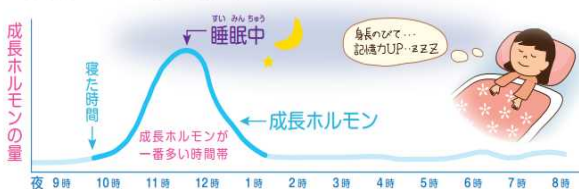
よく寝られて、スッキリ起きていますか？

夏休みが明けて 1 週間が過ぎました。生活習慣は整っていますか？
もう、9月になります。朝や晩は、だいぶ涼しくなりましたが、日中は気温も高く、
残暑も厳しい毎日が続きます。この時期は、夏の疲れもでやすいころです。夜は早め
に寝て、質の良い眠りを取り、朝はスッキリ起きられるようにしましょう。

質の良い睡眠

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、質の良い眠りとな
るのです。



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。

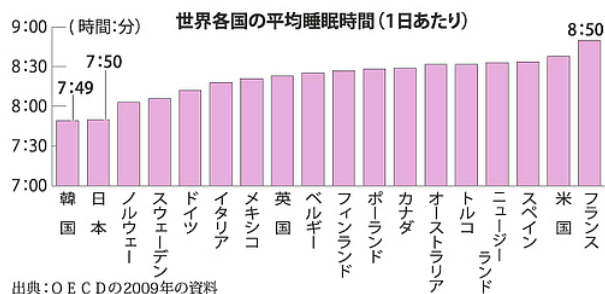


朝スッキリ起きるために大切なこと

- 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。

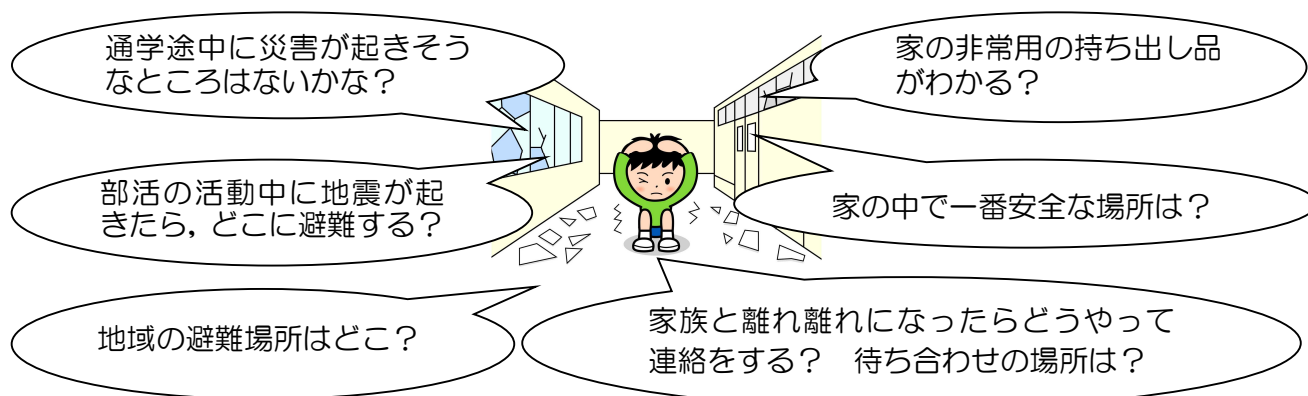


9月1日は防災の日

災害は、いつ起こるかわかりません。そんな時は、命を守るための行動が重要になります。突然の思わぬ出来事にも、瞬時に的確な判断が必要です。そのためには、日ごろから準備や訓練などをしてシミュレーションしておくことが大切です。また、災害時に活躍をした中学生ボランティアの報道などもあります。9月1日を機会に防災について考えてみましょう。



××  ×  ×  ×  ×× あなたは、どうする？ ××  ×  ×  ×  ××



9月9日は救急の日

  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ないで、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。



Eelevation

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。



国本中学校の体育館入口に、「AED」が設置されています。意識を失ったなどの緊急時には救急車要請と同時にAEDの準備をします。

