

ほけんだより 9月

舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和5年9月8日

2学期もはじまり2週間がたとうとしています。生活リズムは戻ってきましたでしょうか。新人戦や体育祭、学校祭など大きな行事が次々にあります。心身ともに健康に毎日を送るためにも、生活リズムを整えていきましょう。



知っていますか？「救急の日」



9月9日は「救急の日」です。救急の日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、定められました。

この機会に、自分でできるけがの手当てや、いざという時の対処法について学んでいきましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血

上を向く
 下を向く

やけど

すぐに冷やす
 水ぶくれはつぶす

すりきず

よく洗う
 すぐに絆創膏をはる

つきゆび

動かさずよく冷やす
 ひっぱつてのばす

打撲・捻挫

動かさずよく冷やす
 動かか確認し、もむ

救急車

110番に電話
 119番に電話

RICE⇒PRICE⇒POLICE

けがの応急処置の基本項目は『RICE』（R：安静（Rest）、I：冷却（Ice）、C：圧迫（Compression）、E：挙上（Elevation））といわれています。その後、『P：保護（Protect）』を加えた『PRICE』が使われるようになり、さらに近年では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとする考え方から、『R：安静（Rest）』を『OL：最適な負荷（Optimal Loading）』に変えた『POLICE』が広まりつつあります。

答えは保健室前に掲示してあるほけんだよりを見に来てください！



AED はここにある！



白糸中学校は、
『図書室前廊下の壁』



いざという時に大切な AED。どんな場所にあるか知っていますか？学校のほかにも、駅や大きな商業施設などの中にも AED は設置されています。普段利用する時に、どこに AED があるのか気にしてみてください。どこにあるか覚えていることで、いざという時に必ず力になりますよ！

また、AED が設置されているところがわかる、『AED マップ』というインターネットサイトがあります。ぜひ検索して調べてみてください！





睡眠講和～睡眠で未来は変わる！～Q&A

6月16日に行われた睡眠講和をしてくださった青木勝則先生に皆さんからの質問に対して答えていただきました！

睡眠をしっかり取ることによって、けがの治るスピードも変わってきますか？



青木先生

運動をしている中で、けがを回避したり、早く治したりすることは、とても大切ですね。睡眠中に多く分泌される成長ホルモンの働きに『身体の修復』があるので、良い睡眠をとることで、けがが早く治ることは期待できますよ。

寝られなかったら絵を描いていても眠気が来ますか？



青木先生

絵を描いていることに没頭して脳が興奮してしまったり、タブレットを使用して明るい光やブルーライトを含む光が目から入ったりすると逆に眠れなかったりすることもあるので要注意です。人それぞれ眠気が起こる方法は違いますので、試してみて目が冴えてしまうようならやめたほうがいいです。自分なりの眠気が起こる方法を見つけてください。

私は夜に何回も起きてしまいます。夜中に起きないためには何をすればいいですか？
短い時間でも、しっかり疲れをとるためにはどうすればいいですか？



青木先生

①決まった時間に食事をとること。②定期的な運動。③寝る直前までの携帯電話等のブルーライトを浴びることや脳を覚醒させないこと。④平日と休日の寝る時間帯と起きる時間帯のズレが少ないこと。⑤睡眠中の部屋の設定温度(夏:25～28℃、冬:16～20℃)・湿度(夏:40～60%、冬 50%以上)等が適切か。⑥自分に合った布団の使用。
これらができているかどうか振り返ってみてください。
また、ストレスをため込みすぎないようにすることも重要です。

☆この質問のような“寝る方法”についての質問がとても多かったです！
青木先生のアドバイスを実践してみてください！



2学期の目標まだまだ募集中♪

8月のほけんだよりでもお知らせしていた、2学期の目標(健康や生活に関する内容)をまだまだ募集しています！

左のQRコードから、ぜひみなさんの2学期の目標を教えてください☆
保健室前に掲示されている目標の中にはいろんな先生の目標もあります！
みんなで目標のフルーツを实らせましょう！