

ほけんがよい



夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムはもどりましたか？
すぐに体育祭の練習が始まります。暑さや生活リズムが整わず、ボーっとしていてけがをした！ということが無いように、気を付けて、体育祭や文化祭、テストに向けて生活していきましょう。

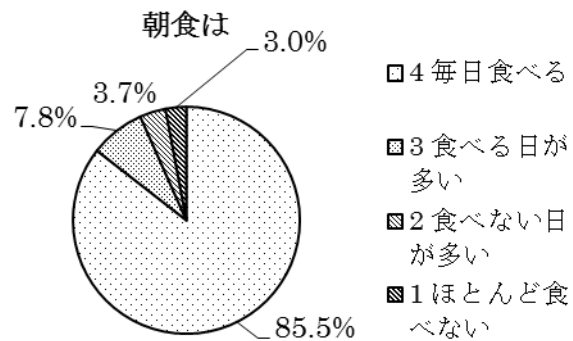


平成 24 年 9 月 3 日 広島市立江波中学校 保健室

★生活リズムを整えるために・・・

1 朝ごはんをきちんと食べる

4月に生徒のみなさんに行ったアンケートの結果、



毎日食べる生徒が、85.5%
食べる日が多い生徒が、7.8%
ほとんど食べない生徒が3.0%という結果でした。

約93%の生徒は、朝ごはんを食べています。朝ごはんの大切さがわかってもらえているのだと思います。しかし、3%の生徒は朝何も食べないで登校しています。保健室に来室した生徒で、朝ごはんを食べてこなかった理由をたずねると、時間がなかった。欲しくなかった。などがありました。

朝は1日の出発点です。朝ごはんを食べると、

- ①胃や腸が刺激を受けて排便がうながされます。
- ②エネルギーが作り出され、元気に活動できます。
- ③脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。
- ④睡眠中に下がった体温が上昇して、からだが目覚めます



夕食を19時に食べて、翌日の朝になにも食べずにいると、昼食までは18時間もあります。

朝ごはんを食べないと、

- ①睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと、エネルギー不足になります。
- ②脳もエネルギー不足になり、集中力記憶力も低下し、イライラする事にもなります。
- ③貧血、腹痛、からだのだるさ、体調不良の原因になります。



2 朝、決まった時間に起きる

太陽の光を浴びて、体内時計に光の情報を入力し、眠気のあるメラトニンの分泌を抑えよう。

朝きちんと起きることで、朝ごはんを食べる時間もとれますよ。余裕を持って登校できるかも・・・

夜更かしをしないで十分睡眠時間をとることも大切です。

寝る前のゲーム・携帯電話・パソコンの使用は脳が興奮するから絶対にやめましょう。脳の疲れがとれませんよ!!!

朝スッキリ目覚め法

決まった時間に起きる

眠る2~3時間前にお風呂に入るか軽い運動をして、からだを温める

太陽の光を浴びて、体内時計をあげる

頭がスッキリする

眠る前は、音楽を聞くなどしてリラックスさせる。脳を興奮させない。

このスケジュールを1週間以上くり返すことで、決まった時間に眠れて、決まった時間に起床できるようになります。

★さあ、体育祭です

9月に入り、まだまだ暑いときですが、体育祭の練習も始まります。ふざけたりしないで、気をつけて練習し、元気に体育祭の本番を迎えましょう。

髪の毛の長い人は結んでありますか？

汗ふきタオル、飲み水（お茶）は用意していますか？

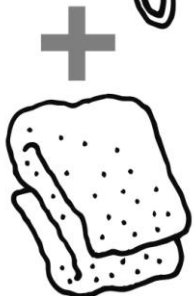


つまめは短く切っていますか？

くつのはあっていますか？

くつひもはしっかり結んでいますか？

しっかり眠り、しっかり食べて、
体育祭に取り組もう！



忘れずに
持ってこよう

お知らせ

夏休み中に、むし歯などの治療に行った人は、治療済の報告書を保健室に出してください。なくしてしまった人は、そのことを保健室に言いに来てください。

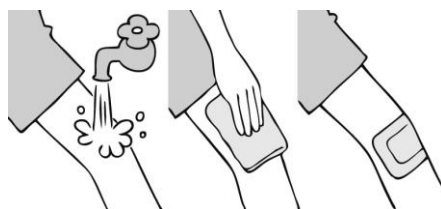
まだ、医療機関で診てもらってない人は、今からでもかまいません。できるだけ早く診てもらいましょう。



★ すり傷・切り傷の応急処置

すり傷

傷が浅くて、あまり血が出ていなくてもゴミや土、砂などといっしょにばい菌が傷口に入り込むと、膿むことがあります。



切り傷

カッターや彫刻刀などの刃物によってできる傷。ガラスや薄い紙などで切れてしまう場合もあります。血が出てもあわてず、落ち着いて手当てをしましょう

手当てのしかた

- ① 傷口が汚れている場合は水道水で洗います。
(ぬらすのではありません)
- ② 止血します。止血は指の場合は血管を骨に押し当てるようにして圧迫するとうまくいきます。10～20分、傷口の上からしっかり押えましょう。
- ③ ばんそうこうや包帯などで傷口をおおいます



手当てのしかた

- ① 傷口を水道水で洗います。**(ぬらすのではありません)** すぐに洗い流すと、ばい菌が入りにくくなり、血もすぐに止まります。土や砂、どろなどは指でいねいに取りましょう。
- ② ばんそうこうや包帯などで傷口をおおいます。
- ③ 傷口が大きい時や汚れのひどい時は病院で手当てを受けましょう。血のかたまりやかさぶたは、無理にはがさず、自然にとれるまでそのままにしておきましょう

まだまだ厳しい残暑が続いています。
食中毒予防のポイントを再チェック!!

食中毒から

- 手・お弁当箱・調理器具をよく洗う
お弁当のふたの溝に汚れがたまりやすいので、注意!!
- 食材は、中心部までしっかり加熱
電子レンジ調理でも、加熱の状態をチェック。
- 水気を切る
水分は細菌が増える原因に。おかずの水分は、しっかり切って詰めましょう。
- よく冷ましてから、ふたをする
- 気温の高い日は、保冷剤と一緒に
- 日の当たらないところに保管

お弁当のふたを

R I C E

