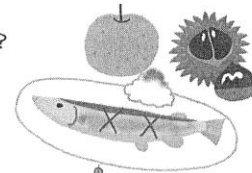


保健だより 9月

令和元年9月5日
大和市立つきみ野中学校
保健室

2学期が始まりました。夏休みから学校モードに切り替えできていますか？
今年は昨年の今頃に比べて体調不良やけがで保健室に来室する人が多いです。まだまだ暑い9月。運動会練習も始まっています。
生活リズムを整え、体調管理に十分注意しましょう。



学校モードを取り戻そう！

☆朝、出来ることなら起きたくない…



眠くても、早起きから始めましょう。夜に心地よい眠気が来て、ぐっすり眠れます。また、睡眠時間をしっかり確保するには何時に寝たらいいか逆算して、布団に入る時間を決めましょう。中学生の睡眠時間は8～10時間が理想です。

☆朝、食欲がない…



夜遅くに食べてしまうと朝、食欲がわきません。寝る時間の4時間前までに食事を済ませましょう。もし、食欲がなくても、食べられるものを一口でも食べることから始めると、そのうちしっかり食べられるようになります。

☆お腹の調子が悪い…



冷たいものばかり食べたり、お腹を出して寝たりなど、お腹を冷やさないように注意しましょう。また、便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

☆夜なのに眠くならない…ぐっすり眠れていないような気がする…



スマホやゲームなどの画面から出る光(ブルーライト)は睡眠の質を下げます。また、夜に眠気がくるようにするためには、昼間に運動をすることや朝起きたときに太陽の光を帯びて、体内時計がリセットすることが大切です。

☆疲れがとれない…

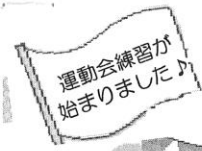


暑くてもシャワーだけではなく、ぬるめのお風呂につかろう。心やからだの疲れが取れます。他には軽い運動やストレッチもおすすめです。

☆心に元気がない…



疲れているのはからだだけではありません。気づかないうちに心も疲れています。趣味など自分の好きなことをして上手にストレスを発散しましょう。それでもモヤモヤが晴れない時には早めに誰かに相談することも大切です。



ケガ・熱中症を防いで
楽しく！元気に！全力で！

みんなで最高の運動会にしよう！

運動会までの
過ごし方

6つのキーワードを探せ

□に文字を入れて二字熟語を作ろう

①	早	②	過	③	深
翌	□	夜	□	生	□
礼	食	材	後	先	痕
④	未	⑤	深	⑥	装
訓	□	昼	□	整	□
乳	習	風	間	蓄	考

ポイントは
コンディションを
整えておくこと！

食 3食、栄養バランスの良い食事をとりましょう。運動前はエネルギーになる炭水化物がおすすめです。

夜 練習で疲れた体を休めるために、早めに布団に入りましょう。

爪 爪は切っておきましょう。長いままだと思わぬケガの原因になります。

朝 毎朝同じ時間に起き、体内時間を合わせましょう。

練 一生懸命練習しているのに、本番に体調をくずしてしまっではもったいないです。練習での頑張りすぎに注意です。

備 準備は余裕をもって前日までにすませましょう。水分は多めに用意し、補充用の水筒も持っていくと良いです。



当日の朝に
やっておこう

ジブンCHECK

- のどは痛くないですか？
- せきは出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- お腹は痛くないですか？
- 便秘や下痢ではないですか？
- 「いつもとちがうな」「調子が悪いな」というときは



無理をしない！



心停止を疑うのは
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)



救命処置は 迷わず ためらわす

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

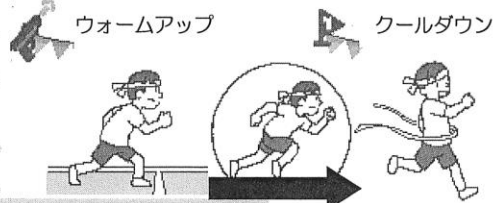
AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



どうして
大切？

ウォームアップ クールダウン



<ベストパフォーマンス>と
<ケガ防止>のために

筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つです。可動域も広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり行いましょう。

<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態です。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。