



ほけんだより

日中はまだまだ蒸し暑い日が続きますね。九州北部豪雨災害で武雄市内も被災した場所がまだまだ数多くあります。生徒会を中心にボランティア活動の機会も多くなるかと思えます。活動時は、熱中症予防を忘れないでください。夕方は少し涼しくなり、活動がしやすいことでしょう。夕方は虫も多くなるので、虫刺されにも注意してくださいね。

また、朝晩と日中の気温差が大きくなります。体調管理をしっかり行うため「生活リズムチェック」が来週からはじまります。

規則正しい生活を意識しながら、学校も地域活動も精いっぱい取り組んでいきましょう。

～ 9月の保健目標 ～ 生活リズムを大切にしよう！

大事なのは・・・
早寝・早起き・朝ごはん

睡眠不足 (乱れ)

- 脳や体の疲れが取れない
- 記憶が定着しない ← **学習が身につかない**
- 成長ホルモンに大打撃！！
- 体の成長がうまくいかない (身長・体重) (代謝)
- 病気の発症率の増加 ← **熱中症・がん、糖尿病**

寝始めてから3時間の間にガンガン出る

ガンガン出ます **成長ホルモン** ガンガン出ます

しかし他のホルモンの影響で、午前3時以降 出にくくなる。

深い眠りが得やすく、成長ホルモンがしっかり分泌される

午前0時～3時の間に、最初の3時間がくるようにしましょう！

脳のエネルギー源 = 炭水化物の1つブドウ糖

いくら食べても約6時間しかもちません

他の炭水化物と違い、体に貯めておくことができません。

朝ごはんは食べればなんでもいいの？

- 主食、主菜、副菜、(果物)
- どれか一つはNGです

NG: 菓子パン、ジュース

O: ごはん、おかず、果物



昨日、9月9日は

「救急の日」でした。

けがの手当では最初が肝心です。自分でできることを覚えてやってみましょう。

1年生、AED講習のこと覚えているかな？



AEDで命を守る

どんな人に使うの？
倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？
学校の中は **体育館です！**
駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

使い方は？ **音声メッセージに従います**

- 電源を入れます (ふたを開けると電源が入るものも)。
- 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
↓
2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？
反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

湿布よりも、まずは氷水でしっかり冷やすことが一番！

R Rest... 安静
ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

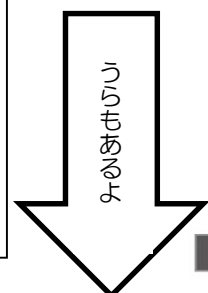
I Ice... 冷却
氷は直接あてないようにします。痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします (目安は15～20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。

C Compression... 圧迫
出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。
圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E Elevation... 挙上
ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

応急手当の基本を覚えておこう **R I C E**

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう



応急手当正しいのはどっち? きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



80 89 80 76 80 71 : 景

【夏休み明け 身体測定の結果】



今年の夏休みは、どんな夏休みだったでしょうか。部活動で一生懸命汗を流した人、何もしていないけど汗をたくさんかいた人、それぞれだと思います。

さて、先日行った「夏休み明け発育測定」の結果をみてみると…

身長がぐーんと伸びた人、体重が大幅に増えてしまった人など、人それぞれ。この結果は夏休みの生活が影響していると思います。

では結果(平均)を紹介します。 ※個人票も後日配布します。



～個人差があるので、参考までに～

学年		身長平均 (cm)	体重平均 (kg)	4月→9月 伸び平均	4月→9月 増え平均
1年	男子	157.0	48.2	1.8	2.2
	女子	152.7	45.9	1.0	0.5
2年	男子	162.3	49.5	2.8	8.1
	女子	153.8	49.3	1.0	1.1
3年	男子	168.3	52.0	2.1	1.8
	女子	154.6	47.9	1.0	0.5

2年生男子の伸び率がすごいですね。去年の今頃と比較すると、体格も顔つきも中学生らしく凛々ようになってきたな～と思います。

1年生はそれぞれ個人差がありますが、まだまだ成長期の真っただ中。

3年生は部活動が終わり、運動する機会が少なくなったと思います。その分、食べる量が今までと変わらないと体重が大幅に増えてしまうので、気をつけましょうね。

ケガをするなしない

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて

前回の保健日よりでもお知らせしましたが、**つめを切ってきていない人が残念ながらまだいます。**相手にけがをさせる前に、自宅でつめは切ってください!!



2学期のスタート

なのに**疲れが抜けないぐったりさんへ**

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう

心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます