

ほけんだより 9月

令和6年9月4日

深谷市立深谷中学校
保健室

学校のモードに切り替えよう

2学期がスタートし、体育祭の練習も始まりました。夏休み終了とともに生活リズムを学校モードに戻すことができましたでしょうか。まだ学校モードになっていない人は、就寝時間を見直して遅くても**11までに就寝、朝食も食べて一日のエネルギーをしっかり補給**して登校してください。また、スマホやゲームの使用時間を改める必要がある人もいるかもしれません。学校モードがONになるように自分の生活をコントロールしましょう。

朝がニガテ スッキリ起きられないのはどうして?



生活リズムがズレてしまった?

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



9月9日は救急の日



体育祭を安全で楽しい行事にするためにもケガの予防が大切です。自己チェックと準備運動を忘れずに!

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 Rest 安静にして動かさない **I** 冷却 icing 痛いところを冷やす



C 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫 **E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかけケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

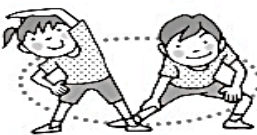
■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



「受診結果」の提出をお願いします

夏休みに眼科や歯科受診はできましたか。夏休み中に受診できなかった人には、「受診のお知らせ」を再度配布するので、検査や治療を受け学習に困らないようにしてください。視力低下は、集中力が落ちて学習効率が悪くなります。歯は、一生使う永久歯を大切に守ってしっかり食べ物を噛めるようにしましょう。