

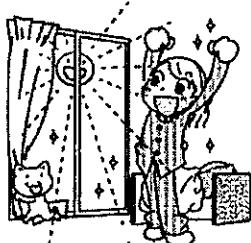
健康通信

平成30年9月
滝ノ水中学校 保健室



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私達の命や健康と深い関わりをもっています。災害を減らすための「備え」、けがや病気にならないための「予防」と、何かが起きる前の予測や準備が重要なことになります。

さて、夏休みがおわり、学校生活がスタートしました。みなさんの健康状態はどうでしょうか。新学期の体の準備はできていますか。2学期もまだ暑さの厳しい日が続きます。食事・睡眠等生活リズムを整えて、健康管理に努めましょう。



大人と違い中学生の夜間睡眠は、 脳の発達・働きに関係して、とても重要です！

○睡眠は記憶や経験を整理して、知識として蓄えていく働きを持っている。

大切な情報を残し、不要な情報は消していく作業を自然にしています。徹夜して勉強する人もいるかもしれません、数時間でも睡眠をとるほうが効率的に記憶できます。テストの前夜等は睡眠をとりましょう。



○睡眠不足は蓄積して、脳の働きを悪くする。

睡眠不足がひどくなると、朝起きるのがつらくなり、朝食も満足に摂ることが出来ない状態になります。午前中に眠気、気分の悪さ、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が現れます。「眠りと休養が必要です！」と知らせる体からのサインです。

中学生に必要な夜間睡眠時間は7～8時間以上と言われています。



○脳の前頭葉は特に睡眠不足に弱いので心に影響する。

睡眠不足は、前頭葉の働きが低下することによって、注意力不足やブレーキが弱くなります。嫌なことをより強く感じてしまい、切れやすくなる、ひどく落ち込む等、心が不安定になります。

**応急手当の基本は
R I C E**

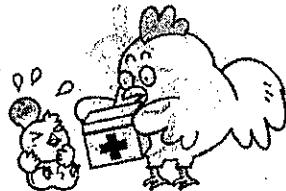
Rest(安静)
無理に動かしたり、体重をかけたりしない。

Compression (圧迫)
包帯などで軽く圧迫するように巻く。圧迫が強くないか時々チェックする。

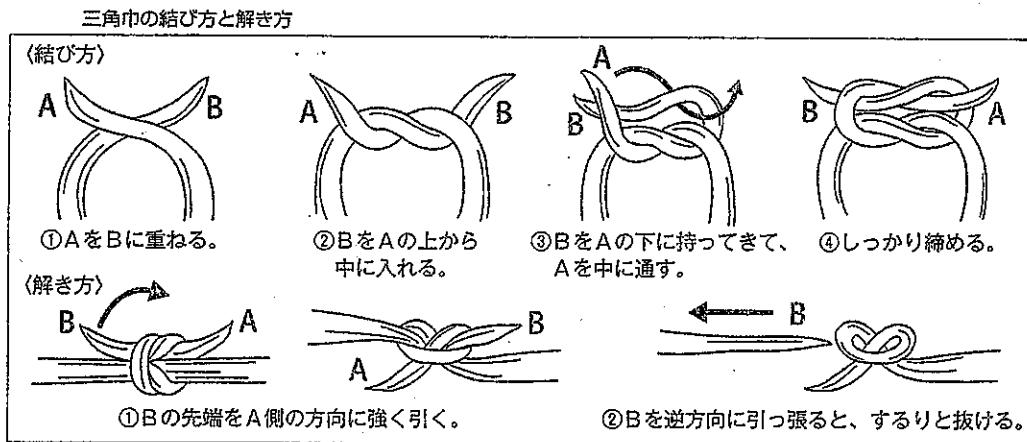
Icing (冷却)
感覚がなくなったら、冷やすのを中断、感覚がもどってきたらまた冷やす。氷を直接当てないようにして冷やしすぎない。

Elevation (挙上)
けがをしたところは、心臓より高く上げる。

<覚えておくと便利な結び方>



ひもを結んでなかなか解けないことは、ありませんか？
救急手当では、傷病者にできるだけ動搖を与えないように、三角巾を結んだり解いたりしています。この結び方や解き方を身につけておくと、とても便利です。



みなさんは大丈夫？「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「ぼやける」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状の人が増えているそうです。これは、スマホ・タブレットの長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットの操作は、パソコンよりもさらに近い距離で、小さな画面を長時間見続けがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。ほどくなると一時的に集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。「まだ中学生だし・・・」「老眼なんて先の話・・・」と思うかもしれません、小さい頃からこうした機器に接しているみなさんには、目に負担がかかり続けているとも考えられます。

使いすぎ予防と目のケアの両方を意識して使用しましょう。

<スマホ・タブレットを使う時の注意>

- 使用時間を決める
- 機器と目を近づけない
- 1時間使ったら、10分～15分の休憩をとる
- 疲れを感じたら目の周りを温める
- 意識的にまばたきをする



夏休み中 治療に行けなかつた人は

早めに病院へ



学校の健康診断で受診が必要と言われ、病院へかかった人は、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。また、部活動等学校の活動中にけがをして受診した際は、学校にお知らせください。スポーツ振興センター給付手続きの用紙を渡します。