

ほけんだより

令和7年9月16日
河内中学校保健室



9月になっても、暑い日が続いていますが、秋を感じられる日が少しずつ増えてきてほしいですね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、色々な秋を感じてみてくださいね。

運動前後のストレッチを忘れずに！けがを防ぐには、筋肉のケアが大切です。ストレッチをすることで、筋肉の疲れがとれ、けがをしにくい体を作ることができます。

睡眠や食事はしっかりと！空腹や睡眠不足の状態では、自分の最大限の力が発揮できません。思考力や判断力にもぶり、大きな事故の原因になるかもしれません。



ユニフォームや靴、使う道具や防具の準備はしっかりと！道具や防具等に心配なところはないか、サイズが合っているか確認しましょう。

体の一部を使いすぎることによって痛みが起こる『使いすぎ症候群』に注意！時には休む勇気が必要です。また、何が原因で痛みが起こっているのか、自分の体の使い方のくせを知ることも大切です。

運動をすることによって、「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」が分泌され、気分が明るくなったり、気持ちが落ち着いたりすると言われています。また、運動後は脳への血流が増加し、脳が活性化することで、集中力や思考力がアップします。運動習慣の積み重ねが健康で丈夫な体づくりにつながります。登下校やお手伝い等も運動の機会なので、意識してみてください。



応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

正しい応急処置
をしよう



鼻血：小鼻をおさえ
て下を向く



すり傷：水道水でよく洗う



火傷：水道水でよく
冷やす

自転車でのけがに要注意！

4月から登下校中の自転車によるけがが7件起きています。自転車で転倒してけがをした時の状況として多いのは、『雨の日』、『急いでいてスピードが出ている』、『下り坂』です。自転車で転倒は想像より大きなけがになったり、自分の不注意で誰かをけがさせたりするかもしれません。朝は時間に余裕を持って、家を出たり、下り坂や雨の日はスピードを出しすぎないようにしたり、転倒を防ぐ工夫しましょう。また、交通ルールを守って、安全に登下校しましょう。



良い睡眠の条件とは？

先週の給食時間に睡眠についてお話をしました。お話の中にあった良い睡眠の3つの条件は何だったでしょう？日々の起きている時間を充実させるために、良い睡眠の条件が1つでもそうよう、生活を工夫してみてください。

条件① 睡眠の量

中学生に必要な睡眠時間である8～10時間寝ることができているか



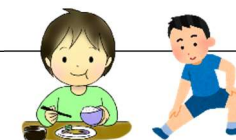
条件② 睡眠の質

寝つきは良いか・朝スッキリ起きることができるか・疲れがしっかりとれているか

☆睡眠の質を高めるためのポイント☆

- 朝ごはんを食べる
- 日中体を動かす
- 夕方からの仮眠を控える
- 早めにお風呂に入る
- 寝る30分～1時間前に、メディア使用をストップする

日中⇒太陽の光を浴びる、活動して体温を上げる
夜⇒寝る前はメディアの光を抑える
体温を下げて、眠る準備をする



条件③ 睡眠のリズム

大体同じ時間に寝て、起きていることができるか・平日と休日で起きている時間に2時間以上差がないか