

5月

2017

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫
芦刈観瀾校
芦刈中学校保健室
NO2
H29年5月23日

保健目標 生活リズムを意識してつこう。



新緑も鮮やかに、さわやかな季節になりました。4月の終わりに9年生は広島へ2泊3日修学旅行、7・8年生もバス旅行に出かけました。どの学年も、楽しく研修し、無事に帰ってくることができました。

連休が明けて、体育大会の練習が始まりました。天気の良い日は、運動場では、気温が30度近くになり、朝晩の気温と10度近くの差があります。熱中症の心配や、この気温の差から、体調不良を起こさないように、水分補給や、疲労回復のためにも、十分な睡眠をとるなど、十分注意をしましょう。

5月の保健目標は、「生活リズムを意識してつこう」です。生活リズムとは何でしょうか？

”人”は、昼行性で生後4か月くらいから昼夜の区別が付き始め、環境の影響を受けながら、習慣で「朝起きて一夜は眠る」というリズムを確立していると言われています。

1日は、24時間ですが、私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっているそうです。でもこれでは生活時間が、後ろにずれていくので、生体時計を毎朝調節する必要があり、朝の光を認識することによって生体時計の調節が行われています。

毎朝、太陽の光を浴びることで、脳の生体時計をリセットしています。このように私たちの体はいろいろなリズムをががあります。

生活リズムの基本

わたしたちの毎日は、「食べる、運動する、ねむる」ということを中心にくり返す生活リズムになっています。この生活リズムが、不規則な生活によってみだれると、からだのリズムもみだれ、元気がなくなってしまいます。

しっかり食べよう！ よくからだを動かそう！ ぐっすりねむろう！

ぐっすり、ねむろう!!

ぐっすり、ねむるために

- 毎日、バランスのよい食事をする。
- 起きている間、よくからだを動かす。運動をする。
- ねる前に、お風呂に入る。
- 部屋に小さな明かりをつけておく。
- 部屋の温度に注意する。(夏は25度、冬は13度以下)
- 自分に合ったまくらを使う。

せいかつ つく **生活のリズムを作ろう**

生活CHECK

はやね はやおき **朝ごはんをしっかり食べる**

うんどう **たのしく運動**

つか **疲れを取ってリラックス**

★けがを防ぎましょう

体育大会の練習も始まります。けがをしないように過ごしましょう

【安全】

- *爪を短く切りましょう
- *靴は、足の大きさにあったものをはきましょう。
- *くつのかかととはふまないようにしましょう。

【健康】

- *夜更かししないで、早寝、早起きをしましょう。
- *朝・昼・夜の3食を好き嫌いなく、きちんと食べましょう。特に朝ご飯は、運動会の練習もあるので、暑さを吹き飛ばすエネルギーになります。

【清潔】

- *汗をかいたら、ハンカチかタオルで拭きましょう。
- *家ではお風呂に入って汗を流し疲れを取りましょう。
- *活動の後は、うがい・手洗いをしっかりして、水分補給をします。

★芦刈観瀾校の保健室来室者を見ていると、爪が伸びている人がたくさんいます。体育大会の練習、部活動、また衛生的にも、けが病気に繋がります。短く切りましょう。

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは... **水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。**

はな血 鼻を叩いて下を向く。 **鼻を叩いて下を向く。** 鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は、病院を受診しましょう

RICE療法

- Rest: 動かさず安静に!
- Ice: 氷のうなどで冷やす!
- Compression: 伸縮性包帯を巻くなどして圧迫する!
- Elevation: 打ったところを心臓よりも高くする!

おまえておいてね♡ **安静・冷却 圧迫・挙上!**

1学期 身体計測の結果(平均)

		身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
7年	平均	150.5	151.8	42.9	46.6
8年	平均	158.8	154.6	48.5	48.2
9年	平均	165.0	155.9	55.4	49.6

- H29保健室との3つの約束 (笑顔で元気な芦刈っ子に!)
- ①『ぐっすり眠る(早寝早起き)』 ...睡眠
 - ②『しっかり食べる(朝ごはん)』 ...朝ごはん
 - ③『笑顔で元気に活動(心やさしく友だちとニコニコ笑顔で過ごす)』 ...笑顔