

ほけんだより



勝田二中 NO.5
R5. 9. 1 発行

長い夏休みが終わり、学校が再開しました。充実した日々を送ることができましたか？学校再開に、憂うつな気持ちになっている人や不安を感じている人もいることと思います。心配ごとや悩みごとがあったとき、一人で抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみましょう。

心を落ち着かせるためには、生活リズムを整えることも大切です。食事・睡眠・適度な運動がリズムを整えるカギとなります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

けがの予防に努めよう



9月9日は「救急の日」～AEDについて知ろう～



勝田二中には AED が2台あります。どこにあるか知っていますか？

学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、公共施設などに設置されています。AEDとは、突然心停止を起こして倒れた人を、その場に居合わせた人が使用して倒れた人の「命」を救うことができる医療機器です。操作方法は音声ガイドされますので、ガイドに従えば正確に使用できます。

必要な場合には、生徒の皆さんにも取りに行くよう指示が出るかもしれません。設置場所を確認しておきましょう。事故に遭遇したときの行動や心構えについて、学習しておくことが大切です。

※ 勝田二中の AED は、「職員玄関」と「体育館外(グラウンド側)」にあります。



どこにあるのか チェックしておいてね。

〇●学校生活のリズムに戻そう！●〇 早寝・早起き・朝ごはん

1 やりたい、見たい気持ちをおさえて、寝る時間を確保する



「ゲームしたい」「スマホさわりたい」「テレビみたい」いろいろな「したい」を我慢して、夜は早めに寝ましょう。寝る前のブルーライトは眠りを妨げるので避けましょう。十分な睡眠を



2 決まった時刻に起きて、太陽の光を浴びる



起床時間をそろえることが規則正しい生活につながります。朝起きることにフォーカスしましょう。

3 1日3食、特に朝食をしっかりと食べる

夏の暑さも手伝って、朝食抜き、お昼はアイス…などという人もいたことでしょう。朝ご飯をしっかりと食べて、体も心も元気にスタートしましょう。

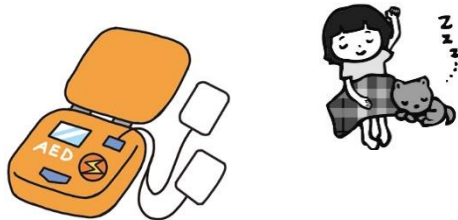
☑️ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血 <input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く	やけど <input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水がくればつぶす	すりきず <input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる
つきやび <input type="checkbox"/> ひじはつてのはずす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす	打撲・捻挫 <input type="checkbox"/> 動くか確認し、もむ <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす	救急車 <input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話

☆保護者の皆様へ☆

夏休み明け健康調査について

9/1(金)に Home&School で「夏休み明け健康調査(保護者対象)」を配信しました。お子さんの夏休み中の様子や現在の健康状態を調査し、保健指導や保健管理に生かしたいと思えます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



中学生の歯科・眼科受診状況

R4.8.31 現在

歯科検診の結果、むし歯・歯列咬合・歯垢付着・歯肉炎等で受診が必要であると指摘を受けた人190名に歯科受診をすすめています。現時点で受診したという報告のあった人は、下記のとおりです。まだ受診していない人 **153名(80.5%)**の皆さんは、早めに受診されることをお勧めします。むし歯は放置して治ることはありません。専門医の治療や指導を受けてください。

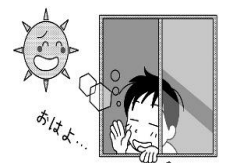
また、視力検査の結果 B 以下だった406名に眼科受診を勧めています。同じく、まだ受診していない人 **291名(71.6%)**の皆さんも早めに受診しましょう。

歯科	受診済の人%	(未受診の人)
1年	21.3%	(あと 48名)
2年	22.7%	(あと 58名)
3年	13.0%	(あと 47名)
全校	19.5%	



眼科	受診済の人%	(未受診の人)
1年	31.4%	(あと 81名)
2年	27.5%	(あと 100名)
3年	26.7%	(あと 110名)
全校	28.3%	

生活習慣、早めに切り替え！～起床時間をそろえよう～



夏休み～非常事態宣言下は、自分の力で生活リズムをつくっていかねばならない状況です。学校再開に向け、学校の生活リズムになおしていく必要があります。

私たちは、「早寝早起きをしましょう」と習っています。眠ることが先で起きることが後という順番で認識しているせいか、「規則正しい生活を」といわれると、「就寝時間をそろえよう」と発想する人が大半です。

脳は目覚めて光を感知すると、その16時間後に眠くなる構造です。つまり、起床時間がそろわないと夜になっても眠くならないのです。就寝時間だけそろえても、寝つきの悪さが助長されてしまいます。今後は「規則正しい生活を」といわれたら、「起床時間をそろえよう」と読み替えるようにしましょう。



「起床から4時間後に、頭がスッキリとさえていますか？」

午前6時に起床している人は、午前10時。午前7時なら午前11時。

起床から4時間後というのは、人間の脳の活動が1日のうちでもっとも活発になる時間帯です。つまり、「1日で、もっとも頭がいい時間帯」といえます。

もしその時間にだるかったり、あくびが出たり、ぼーっとするなどの兆候があるならば、それは睡眠が不足しているというサインです。睡眠時間が短かったり、眠りの質が低くなってしまっています。

もし今、起床から4時間後にスッキリとした爽快感を得られていないなら、まずは次の6点のうちどれかひとつを実行してみてください。

- ベッドの中では、読書、スマホ、音楽など、眠りに関係ないことをしない
→「ベッド＝睡眠」という記憶をつくることで、ベッドに入ってから入眠までがスムーズになります。
- 平日と休日の起床時間の差を1時間程度に抑える
→「脳と体のリズム」と「生活リズム」とのずれを防ぎます。
- 朝、目覚めたら窓から1m以内に入り、脳に太陽の光を届ける
→脳は光を感知してから16時間後に眠気をつくるため、その夜のスムーズな睡眠につながります。
- 起床からおよそ6時間後に、1～30分間、目を閉じる
→眠くない時間帯に一度、脳に休憩をとらせてあげましょう。脳は視覚を遮断しないと休憩できない内臓なので、「目を閉じること」が不可欠です。
- 起床からおよそ11時間後の夕方には何としても眠らずに、できるだけ体を動かして体温を上げる
→その後の急激な体温低下で、眠り始めの睡眠の質が向上します。
- 翌朝の起きる時間を3回唱えてから眠る
→起床時間を言語化すると、起床準備をする「コルチゾール」というホルモンが起床3時間前から分泌され、スッキリと起きることができます。

これらのコツを実行し始めてから2週間後には、体に変化しているのを感じるはずで、体が変われば思考は変わります。