

# ほけんだより 9月

令和元年9月4日

市川市立第八中学校 保健室

長い夏休みが終わりましたね。充実した夏を過ごせましたか？夏の疲れが出ている人もいます。早く学校生活のリズムを取り戻せるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の

保健目標



## 規則正しい生活をしよう！

## 生活リズムを立て直そう！

「トッパスリートに学ぶ生活習慣」 管理栄養士 河谷 彰子さんの講演よりトッパスリートの生活習慣に共通点があるそうです。

1. 朝食からしっかり食べている ~成績のいい人は、朝食をしっかり食べている。

朝は、食べても太らない。夜は、20倍太りやすい。

ごはん・おかず（タンパク質）・野菜・乳製品（果物）しっかり食べよう！

トッパスリートは、野菜をたっぷり食べている。野菜不足は、風邪をひきやすく、脚がつる原因になったりする場合がある。野菜は最低350グラム（両手一杯）以上食べてほしい。

朝は、牛乳を飲んでこよう！

2. 体重を頻りに測り、食事量をコントロールしている。

入浴後、又は朝の体重測定を習慣化することは、健康管理の1つ！

3. ジュースは基本的に飲まない。

4. 睡眠時間にこだわる。（中学生の睡眠時間は8時間を確保したい。）

①寝る前は明るい光を目に入れない。

○少し照明を暗くしておく。

×パソコン・携帯・テレビ

夜遅くまで、ゲーム・スマホをやっている人はいませんか？

②シャワーではなく、湯船に入る。

○ぬるめの入浴が副交感神経を優位にして

リラックスさせてくれる。

③寝るときは、胃での消化を終わらせておく。

胃での消化時間（炭水化物2時間、タンパク質3時間、脂質4時間）



9月9日は「**救急の日**」  
自分でできる応急手当をおぼえておきましょう



すりきず・切りきず



きず口や周りのよごれをきれいに  
 洗い流しましょう。

鼻血



下を向いてしっかりと鼻を  
 押さえて止血しましょう。

©少年写真新聞社 2010

心を引き締めて、ケガをしないように注意していきましょう。



けがの発生

動かさない！

突き指、捻挫をした時は、むやみに引っ張ったり、動かしたりしては、いけません。最初の応急処置は、とても重要です。ケガ発生後の応急処置が、その後の状態や復帰までに要する時間を左右します。

痛いのに我慢することは、ケガを長引かせることになります。

## ライス RICE処置を覚えましょう！

スポーツ時によくみられる捻挫や打撲などのケガをした際に行う応急処置を「RICE処置」といいます。「RICE」とは、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）Elevation（挙上）の各処置の頭文字を示しています。ケガをしたときは、これらの4つの処置をなるべく速やかに行うことでケガの悪化を防ぎ、症状の改善を促します。



## 学校で一番多い指のけが < 突き指の手当 >

①突き指をした指とその隣の指を包帯や専用のテープで固定します。（包帯などがない場合は省きます）  
 ※指を引っ張ったり、もんだりすると症状が悪化することがあるので、やめましょう。

②痛みを軽くするために、氷（氷のう）などでしっかりと冷やします（指が動かなくなったり、痛みが治まらなくなったりするときは 医師に診てもらいます）