

9月 保健だより

令和4年9月2日
我孫子市立白山中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。この時期は夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育祭の練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。心身ともに充実した「実りの秋」を迎えられるように、生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

再確認 応急手当てのキホン RICE「ライス」



R レスト … 安静

○けがをしたところを安静にします。
○無理に動かしたり、体重をかけたりすると、けがが悪化することがあります。

I アイス … 冷却

○痛みを和らげ、内出血や炎症を抑えるために、冷やします。(目安は15~20分)
○氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

C コンプレッション … 圧迫

○出血や腫れを防ぐために、包帯などで軽く圧迫するように巻きます。
※圧迫が強すぎないか時々チェック。また、しびれがないか、指先の色が変わっていないかを見ます。

E エレベーション … 挙上

○けがをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みを和らげます。

便利なアプリの紹介 ★救急時などのいざという時に、スムーズな対応をサポートするスマートフォンアプリ

「MySOS」

- ★成人・小児救急ガイド
症状別に緊急に受診する必要があるかの目安がわかる
- ★SOS 救援依頼
MySOSをインストールしている人に救援依頼(SOS)を送信できる。また、119に発信できる。
- ★応急手当ガイド
けがや病気別に手当ての方法がわかる
- ★AED・医療機関施設検索
近くのAED設置場所、医療機関が検索できる

○「MY SOS」で検索してみてください。屋外にいる時や、体調が悪い人を発見した時にも救急処置の手助けとなります。

おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

食べることは生きること



朝食は体のエネルギー源としてとても大切ですが、朝食抜きが習慣になっている人はいませんか？ では、なぜそんなに大切なのか、次の調査結果から朝食の大切さを数字で見てください。

【問題】

朝食を毎日食べる中学生と、毎日食べない中学生について、「学力」と「運動能力」に差が出るかを調査した結果が出ています。予想してみてください。

- <学力> ア. 毎日食べる方が高い イ. 毎日食べない方が高い ウ. 差はない
<運動能力> ア. 毎日食べる方が高い イ. 毎日食べない方が高い ウ. 差はない

【解答と解説】

調査結果は…

<学力・学習状況調査> 数学で約18%、国語で約15%の差あり
<運動能力調査> 50点満点で男子は約3点、女子は約4点の差あり

どちらも、朝食を毎日食べるグループの方が高い。正解はどちらもアです。

朝食抜きが体に与える影響を見てみましょう！！

<その1> 脳への影響

★脳は大変なエネルギー食い
体重の2%の重さしかないのに、
全体の18%のエネルギーを消費する

エネルギー源は
ブドウ糖

but

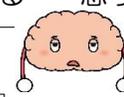
★人間は1回の食事で
約12時間分しか、
体内にブドウ糖を蓄える
ことができない

☆夜7時に食事をすると、翌朝7時には、脳はエネルギー不足になってしまう

- この状態で朝食をとらないと・・・
- ・あくび ・居眠り ・集中力がなくなる ・すぐ疲れる
 - ・けがをしやすい ・イライラする ・怒りっぽくなる

<その2> 体重への影響

★人間は1日3回の食事の時間に
合わせて、消化のリズムを
作ってきた



朝食を抜く不規則な生活が続くと



★体は、今度いつ食べ物が入ってくるか、わからなくなってしまう

☆栄養不足にならないように、次の食事の時には、胃や腸はいつもより吸収力が増し、**効率よく脂肪を蓄える**ように働く ⇒ **太りやすい体**になる

★「人間は食べなければ、生きていけない」ことは誰でもわかっているのに、毎日の食事がいい加減になることはありませんか？ 朝食はBreakfast、空腹(fast)を断ち切る(Break)という意味で、体の調子を整える上でとても大切です。まずは、毎日の生活を朝食から見直してみましょう。