

# 9月 保健だより

令和6年9月4日

我孫子市立白山中学校  
保健室

今年の夏は記録的な猛暑でした。暦の上では秋になりましたが、もうしばらくは厳しい残暑が続きます。自由な時間がたくさんあった夏休みから学校モードへの切り替えはできましたか？「うまくいっていない」という人は「朝起きたら窓を開けて太陽の光を浴びる」「朝食を食べる」、この2つを試してみてください。体育祭の練習も始まります。けがなく元気に取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

## 覚えておこう スポーツでけがをした時は



### スポーツ 外傷は

⇒運動中に起こる  
打撲・捻挫・骨折などのこと

### ★応急処置「RICE」が大切！

痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。  
回復の早さが変わります。

#### どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休憩。痛みが出てきたら  
また冷やします。痛みが引くまで続けましょう。

#### 病院へは行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどい  
時は、必ず病院で診てもらいましょう。

**R** 安静 Rest 安静にして動かさない  
**I** 冷却 cing 痛いところを冷やす

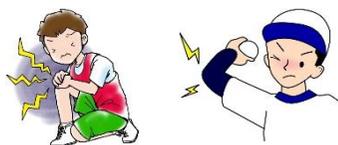


**C** 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫  
**E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

### スポーツ 障害は

⇒スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる、筋肉や関節の痛みやけがのこと

痛みや違和感などが続く時は、放置しないで専門医を  
受診しましょう。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化  
します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを  
続けられなくこともあります。



## 手当ての基本もおさらいしておこう！！

### 洗 う

○すり傷



水道の水で、  
傷口を洗い流す

○目にゴミが入った



洗面器の中で、  
まばたきをする

### 押 さえる

○切り傷



清潔なハンカチなど  
を傷口に当てる

○鼻血



顔を下に向け、  
小鼻をつまむ

## おもしろ ほけん教室

【今回のテーマ】

あさめし

## 早起き・朝飯・日光浴



「朝なかなか目が覚めない」「授業中に眠くなったりあくびが多い」「休日はいつもより遅い時間まで寝てしまう」ということはありませんか？中高生の多くが睡眠不足の状態にあるという調査結果も出ています。そこで今回は、睡眠を中心に「規則正しい生活」とはどのような生活なのかを考えます。

### 【チェック】

右の表に平日と休日の就寝時刻と  
起床時刻を記入し、寝てから起きるまでの  
中間（真ん中）の時刻を計算してください。

	就寝時刻	真ん中の時刻	起床時刻
平日			
休日			

### 【解答と解説】

「休みの日は絶対夜更かし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。



Aさんの  
生活リズム

	就寝時刻	真ん中の時刻	起床時刻
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

◆真ん中の時刻のズレが1時間を超えると、元に戻すのが大変です。

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレています。このズレは、海外旅行をした時の時差ボケのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。このように、朝遅くまで寝てしまった結果、生活リズムを崩してしまうことを「社会的時差ボケ」といい、最近問題になっています。

### 生活リズムを保つカギは「毎朝同じ時刻に起きる」こと

### ★体内時計は、2種類ある

#### ①全身のリズムを作る時計

朝目覚めた時に太陽の光を浴びると、  
心身をリラックスさせるホルモンが出て、  
脳にある「お休み時計」のスイッチが入る。

スイッチが入った時刻から14～16時間後  
に、脳から眠る準備を促すホルモンが出て、  
眠気が起こる。

毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、結果と  
して就寝時刻もほぼ同じになり、1日の生活  
リズムが作られる。

#### ②一つひとつの細胞のリズムを作る時計

朝食を食べると、体に糖分を取り込むため  
のホルモンが出る。

このホルモンが体中の全細胞の体内時計  
をセットし、個々の細胞が適切なリズムで働  
き出す。

朝食には活動するためのエネルギー補給  
だけでなく、一つひとつの細胞の体内時計を  
セットする役割もある。

★この2つの体内時計がセットされると、脳と体中の細胞が一体となって、生活リズムが整う。

### まとめ「規則正しい生活とは、起床時刻を規則正しくそろえること」



生活リズムを整えるためコツは、①毎日同じ時刻に起きて②すぐに光を浴び③朝食を食べること  
です。時間を決めて、思い切って起きること、就寝時刻が遅くなっても、翌朝の起床時刻まで遅く  
しないことが大切です。しっかり意識して2週間取り組めば、それは新しい習慣になります。

「早寝・早起き・朝ご飯」と言われてきましたが、今日からは「早起き・朝飯・日光浴」をモットーに、  
自分で生活リズムをデザインしてみませんか？