

# 保健だより



## No.5

令和4年9月1日

岡山市立芳泉中学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どんな夏休みを過ごしましたか。決めた目標の達成に向けて頑張ったり、部活を頑張ったり、充実した休みにできましたか。

9月は夏から秋へと季節が変わっていく時期です。朝晩と日中の気温差が大きくなり、体への負担も大きくなっていく頃です。生活リズムを早く整えて、厳しい暑さを乗り越えていきましょう。



## 生活リズムを整えよう



体育会の練習が始まりました。けがを防いだり、熱中症を予防したりするためにも、生活リズムを整え、自分の体調管理をすることが大切です。まだまだ暑い日が続きます。元気に毎日過ごすためには健康な体があってこそ。自分の生活環境はどうですか？ 過度な「〇〇すぎ」になっていませんか？ もう一度自分の生活を見直してみよう。

夏の生活を見直そう **体調を崩しやすい** **〇〇すぎ** **に気をつけて!**

冷たいものやあっさりしたものばかり  
**とりすぎ** → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの設定温度が **低すぎ**  
→ 外気温との差に注意!



体を動かさず **だらだらしすぎ**  
→ 運動不足に注意!



遅い時間まで **夜更かしすぎ**  
→ 睡眠不足に注意!



汗をよくかく季節です。汗が蒸発することで体の表面の熱を一緒に放出してくれ、体温が上がりすぎないように調節しています。汗をかいたらこまめにタオルでふくようにしましょう。汗で失われた水分や塩分の補給も忘れずに!





# 9月9日は救急の日！

おぼえておこう

こんなときどうする？



<p>ボールがあたった</p> <p><b>+</b> ビニール袋に水を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p><b>+</b> 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p><b>+</b> 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p><b>+</b> 小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p><b>+</b> 安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p><b>+</b> 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

ケガをしたときは、

傷口を洗ってから  
保健室に来てください

運動中にけがをしたときにどうすればよいか知っていますか？ そのときにあわてないようにするためにも、救急処置の方法を覚えておくことは大切です。対応の仕方を知り、自分の健康を自分で守れるようになっていけるといいですね。



## ながらスマホにご注意！

ちゃんと周りを見ていますか…？

**ながらスマホ** は視界の **95%** が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

