

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R8/9/1

～自分のペースで、また一歩ずつ～

行事がたくさん2学期がスタートしました！9月は生活リズムを「学校モード」へ切り替える大切な時期です。焦らず、ゆったりとまずは生活習慣の基本、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、心と体の調子を少しずつ整えていきましょう。2学期も自分のペースで楽しむみなさんを保健室から応援します！



今こそ！睡眠習慣を整えて、免疫力を高めよう！！



「質の良い睡眠」が摂れているサインはこちら！

①朝スッキリ目覚める。②昼間眠くならない。③夜は寝つきが良い。
中学生に必要な睡眠時間は**8～10時間**とされています。成長ホルモンの出る**22時～2時に熟睡**できているとさらに良いですよ。

寝るのが遅くなる原因ナンバー1「メディア利用」（6月アンケート結果より）

メディア利用は睡眠や健康にどう影響するのかな？

脳や心への影響

- 学力の低下。
- 心が不安定になりやすい。

身体への影響

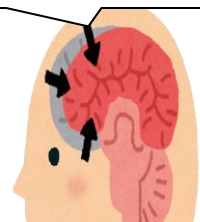
- 視力、運動能力の低下、姿勢の悪化。
- **ブルーライト**により、目が覚めてしまう。

長時間のメディア利用は、**ぜんとうぜんや 前頭前野**が働きにくくなる。

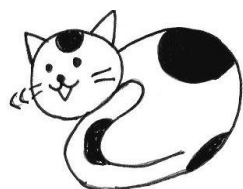
- 感情のコントロールがうまくできなかつたりやる気が出なかつたりと心への影響もある。
- 物事を深く考える力が低下する。

ぜんとうぜんや 前頭前野

感情、思考を司る。
理性的な考え、行動ができるのは前頭前野のおかげ。



メディア利用の中断が出来ずに長時間利用につながるよ。



メディアは本来私たちの人生を豊かにしてくれるもの

SNSなどは「ついつい観てしまう」工夫がいっぱい！

「好きなもの」だからこそ上手に付き合っていきましょう！

- メディアの推奨使用時間は1日2時間。
- 布団に入ったら、触らないなどのルール決め



心臓マッサージや AED などの心肺蘇生法は、あなたの、そして誰かの大切な人を守る技術です。2 年生は 1 学期に講習を受けましたね。中学時代に学ぶ機会があることは素晴らしいことです。一宮市では定期的に講習会が実施されています。市内在住者は無料です。興味のある人はぜひ受けて、技術を磨いてください。

夏休み中に大きな地震、水害がありました。もし出先で災害が起き、周りに医療救護キットがない状態だったら……あなたならどうしますか？

今月の保健だよりでは、身近なアイテムを使った応急手当の工夫を紹介します。「知っている」だけでも大きな安心につながります。ぜひチェックしていきましょうというとき、自分や大切な人の身を守る知恵を身につけましょう。



解説!!

災害時、身近なもので代用しよう-応急手当-



レジ袋

両端を切れば
三角巾として
使える!



新聞紙

丸めると、骨折時の
添え木として使える



簡易マスクで
感染症予防!



ラップ

止血後に巻いて
一時的な包帯
代わりに使おう!



ペットボトル

ふたに穴をあけ
傷口の洗浄や
手洗いに使おう



キッチンペーパー

幅1.5cmの蛇腹折り
にしよう



両端に輪ゴムをあて、
ホチキスで止めよう



毛布・シーツ

端をクルクル巻き
持ち手をつくろう



足を進行方向に
向けて怪我した
人を運ぼう

