

ほけんだより 9月

令和 7 年 9 月 1 日
一宮市立千秋中学校

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。

2 学期にはたくさんの学校行事が予定されています。そして、9 月は 1 年間でけがの発生が大変多い月です。意識して落ち着いた行動をとるようにしましょう。

9 月の保健目標 『けがのない安全な生活をしよう』

けがをして冷やすとき(Icing)の注意

けがをした直後に、患部を冷やした方がよいことはみなさん知っていますね。では、なぜ冷やすとよいのでしょうか？

【冷やす効果】

- ① 炎症が進むのをおさえる
- ② 腫れ（はれ）や内出血をおさえる
- ③ 痛みを和らげる

【冷やす際に気をつけること】

保冷剤



凍傷＊を防ぐためにタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにしましょう。

＊凍傷とは？

体の一部が凍ってしまう状態です。
一度凍った組織は元には戻りません。

氷のう



冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎます。水を足して温度を調節して使いましょう。

冷やす時間



20 分ぐらい冷却します。感覚がなくなってきたら、一旦冷やすのをやめます。再度痛くなってきたら、また冷却します。それを繰り返します。

やけどの場合



すぐに流水で 30 分ぐらい冷やします。水ぶくれがある場合は、つぶさないようにしましょう。

保健室に来た人に保冷剤を渡すとき、ハンカチを持っていない人がいます。ハンカチはいつもポケットに入れておきましょう。

9/5～9/12 朝ごはん週間

朝ごはんの大切さを知り、朝ごはんをワンランクアップしたものにする活動に全校で取り組みます。



朝ごはんがなぜ大切なの？

私たちの体には、体内の時間を調節する体内時計と呼ばれるシステムがあり、1日24時間10分の周期で動いています。でも、1日は24時間ですよ。つまり、体内時計の周期は10分長いので、このずれをリセットしなければどんどん夜型にずれ込んでしまうわけです。このリセットに必要なのが「朝日」「毎日同じ時間に起床すること」「朝ごはん」です。体内時計がきちんとリセットできていれば、私たちは日中眠くなることもなく心も体も元気に活動できるのです。

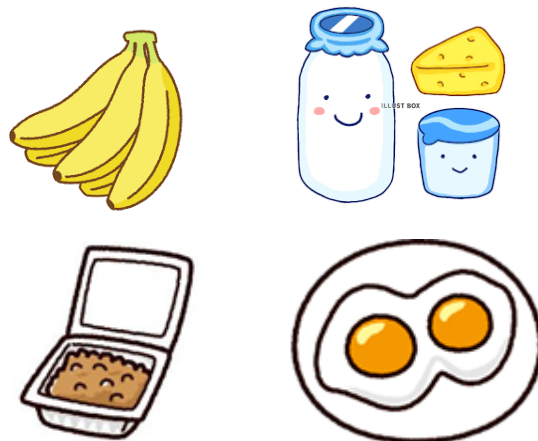
朝ごはんを食べることで、内臓が「朝だ！」と認識します。また、朝日を浴びることでセロトニン（幸せホルモン）が分泌され、脳が「朝だ！」と認識します。そして、このセロトニンが分泌されると、夜に自然と眠くなるメラトニン（睡眠ホルモン）が分泌されます。こうして生活リズムが整います。

大切なのは固い意志!!

朝ごはんには、ごはんやパンにプラスして、下のようなセロトニンやメラトニンを分泌しやすくなる「トリプトファン」や「ビタミンB6」を含むものを食べましょう。

ワンランクアップのポイントは、①時短、②簡単、③糖質+〇〇です。

ワンランクアップした朝ごはんを食べてみて、「体の調子や心の調子がいい」という感じをこの1週間でぜひ味わってみてほしいです。この感覚を味わえた人は、これからの人生、将来家庭を持ってからもきっと、朝ごはんや生活リズムを大切に生きていくことができるでしょう。それは目には見えないけれども、とても価値のあることですよ。



歯の治療は済みましたか？

1学期に「受診のお知らせ」を受け取った人は、受診や治療は済みましたか？受診した人は、「**受診報告書**」を担任の先生に提出してください。

むし歯が見つかったけれどもまだ受診していないという人は、9月24日（水）から保健室で**歯の個別指導**を行っていきます。

該当する人は、**まず受診の予約をしましょう。**

【9月の予定】

9/4(木)5時間目	朝ごはん指導
9/5(金)～9/12(金)	朝ごはん週間
9/11(木)5時間目	新入大会前健康診断
9/24(水)～	歯の個別指導