



笑顔、咲く

令和5年9月1日
藍川東中学校
ほけんだより

夏休みは自分なりに楽しく、有意義な時間が過ごせましたか？夏休みで身長が伸びた子、少し大人っぽくなった子、たくさん思い出をつくった子、勉強を一生懸命した子、様々だと思います。

暑い日が続きますが、夏休み明けも元気に学校生活が送れるように生活リズムを整え、元気にスタートしましょう。

9月1日は防災の日



9月1日は「関東大震災」の日にちなみ、防災の日とされています。近年、異常気象で局地的に予想できない大雨が降り、浸水などの被害が出ている地域があります。

災害は、いつ何が起きるかわかりません。もしもの時、自分や家族、地域の命を守るために、家族でも考える機会にしましょう。

日頃から確認しておくこと

・岐阜市ハザードマップ

土砂災害ハザードマップ→芥見東地域を検索

予測される災害の種類や大きさ、避難所、避難経路を確認する。

・危険な所がないかチェックする

家の中で倒れやすいものがないか、通学路で危険なところがないか



備えておくといいもの

- ・飲料水（1人1日3ℓを目安に）
 - ・食品（ご飯、ビスケット、チョコ）
 - ・下着、衣類
 - ・トイレトーパー、ティッシュなど
 - ・マッチ、ろうそく、カセットこんろ
- 南海トラフ地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとされています。

9月9日は救急の日

筋肉痛は

温める？冷やす？



筋肉痛・腰痛などの痛みは、急性の痛みは冷やす、何日も続く慢性の痛みは温めます。痛みの時期によって自分で判断しましょう。

自分でできる手当ての確認

応急手当の基本「RICE」

- ・R：安静（捻挫・鼻血など）
- ・I：冷却（捻挫・打撲・つき指、やけどなど）
- ・C：圧迫（鼻血を含む出血、固定など）
- ・E：挙上（捻挫、多量出血など）



鼻血は

ティッシュを詰める？



鼻血が出たら、上を向かず、鼻の付け根を押さえます。中にティッシュを詰めると、取った時に止血部分が傷ついて傷が完全に治らず、繰り返し鼻血を出しやすくなります。

すり傷は

消毒する？水で洗う？



傷口についている汚れが水でしっかり洗えたら十分です。消毒は、傷口を刺激して悪化させたり体の直す働きの細胞を殺してたりするので、行わないことが望ましいです。

9月の保健目標 生活のリズムをつくろう

早寝・早起き・朝ご飯・運動…体と心が健康で過ごせるために必要なことは生活リズムです。生活リズムの中でも、「睡眠」は自分の意思ですることが難しいものです。寝よう・起きようと思ってもできなくなってしまいます。少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

眠りのメカニズム … 関係する3つのホルモンから解明！



<役割>
セロトニンをつくる

<好きなもの>
大豆製品・乳製品・米などの穀物

<弱点>
・減ると不眠、睡眠の質が低下する
・食事がないと、活躍できない



**食事を
しっかりとうろう**

トリプトファンは体の中で作られないため、大豆製品・乳製品・穀物をしっかり食べ、セロトニンをつくりましょう。

<別名>
幸せホルモン

<役割>
・メラトニンをつくる
・不安や緊張をとって心を安定させる

<好きなもの>
朝の光



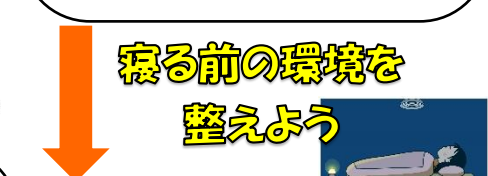
早起きしよう

あおむけのまま、背伸びしたり、耳を上下左右に優しくひっぱったりすると筋肉のほぐれ・血流の増加で起きやすくなります。朝日をあびて、メラトニンをつくりましょう。

<役割>
眠気を誘う、深い眠りにつく

<好きなもの>
暗い環境（朝の光をあびてから14～16時間後）

<嫌いなもの>
寝る前の光
（スマホ・ゲームなど）



**寝る前の環境を
整えよう**

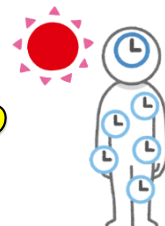
ブルーライトを夜に浴びると、メラトニンが出にくくなり、眠れなくなったりします。寝る1時間前はメディアから距離をおき、眠気を誘いましょう。

睡眠と関係があるのは「朝食」!?



長めに設定されている体内時計を24時間に調節する

体内時計は「すいみん」のリズムを支配する時計



人の体内時計は通常、24時間より長めに設定されていて、起きた後、日光を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計の時間が早まり、24時間に調節されるようになっています。

朝食を食べることで体内時計を調節し、昼間に頭がぼーっとしたり、食欲がなかったり寝たい時間に眠れなかったりすることを防ぎます。