

ほけんだより 9月号

天草中学校保健だより第5号

令和4年9月9日(金)

文責：養護助教諭 田中 愛理

2学期が始まって、約2週間が過ぎましたね。身体の調子はどうですか？まだまだ暑い日が続くので、水分補給のために水分を余分に持ってくるようにしましょう。

そして、2学期も心身共に元気に過ごしましょう。



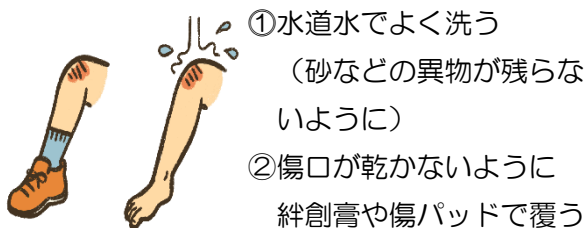
9月9日は「救急の日」



「救急の日」とは、病気やケガにいつでも応急処置ができるように、救急箱の点検や整理、応急手当の基本などを身につけておきましょうというねらいで定められた日です。

今回は簡単にできる応急処置を紹介します。

すり傷



- ①水道水でよく洗う
(砂などの異物が残らないように)
- ②傷口が乾かないように
絆創膏や傷パッドで覆う

鼻血



- ①下を向く
 - ②小鼻を5～10分つまんで
圧迫止血をする
- ※ティッシュは詰め込まず、
流れてきた血は吐き出す



つき指・ねんざ・打撲



- RICE 処置
- R・・・安静 (Rest)
I・・・冷却 (Icing)
C・・・圧迫 (Compression)
E・・・挙上 (Elevation)

感染症対策の再確認



感染症予防の合言葉

- う・・・うがいをする
- ま・・・マスクの着用
- く・・・空気の入換え
- き・・・規則正しい生活
- た・・・体力をつける
- え・・・栄養を摂る
- て・・・手洗い
- そ・・・ソーシャルディスタンス
- し・・・消毒



この症状がある方は病院受診を！

- ☐ 発熱
- ☐ のどの痛み
- ☐ 頭痛
- ☐ 咳
- ☐ 筋肉痛・関節痛
- ☐ 体のだるさ



心ほっこり

2学期がスタートして体も心も学校モードになってきましたか？体や心は疲れていませんか？自分で自分を元気にする力は最高のスキルです。

「ほっこり活動」＝「ほっ活」で、体と心をマッサージしてみましょう。

< 「ほっ活」レッスン >

- ✿ ステップ1：頭を空っぽにする …… プチプチシートをたくさんつぶす、流れる砂時計を眺める
- ✿ ステップ2：五感を取り戻す …… 片足で30秒立ってみる、蒸しタオルを顔に当ててみる
- ✿ ステップ3：「非日常」を味わい、心を解き放つ …… 神社巡り、温泉に行ってみる
- ✿ ステップ4：自然の中に溶け込む …… 星を眺める、海や川を眺めながら音を聞く
- ✿ ステップ5：「つながり」を感じる …… 動物とふれあう、たくさんの「ありがとう」を伝える

〈参考〉：伊藤裕（2022）. ほっこり クロスメディアパブリッシング



オリジナルのほっ活があったら教えてください♪

人体の豆知識

Q. 背はいつまで伸びるの？

- A. 多くの人には「成長期」という、背が伸びる時期が2回あります。
1回目は赤ちゃんから4歳くらいまで。2回目は9歳頃から高校生くらいまでです。
身長が伸びるのは、筋肉や骨の発達を助ける「成長ホルモン」が増えることが理由のひとつです。



①早寝早起きをして、しっかり眠る

成長ホルモンは、眠っている時にたくさん出やすいです。特に眠りについた1時間後ぐらいから出始めます。

②毎日1時間運動をする

運動すると、疲れた筋肉が回復するのに助けるために成長ホルモンが出ます。

③肉や魚、大豆食品、卵などをバランスよく食べる

これらの食品には、成長ホルモンの材料となる「アルギニン」や「亜鉛」という成分が多く含まれています。

〈参考〉：坂井建雄、高橋秀雄（2021）. からだのふしぎ なぜ?どうして? 高橋書店