

# ほけんじよ!



平成27年9月  
大阪市立西中学校  
保健室

長かった夏休みも終わり、日中は暑くても朝晩は少しづつ秋の気配が感じられます。季節の移り変わりとともに、体も夏休みモードから学校モードに切り替えましょう！行事が盛りだくさんの2学期が始まります。健康・安全に気を付けて、充実した2学期になるといいですね。

## 生活リズムの戻し方

2学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。



### ▶就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時間を決める。



### ▶決めた時刻に眠りに入る ポイント2つ

#### 光

眠気をつくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

#### 体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



## スポーツ障害

早めの受診を



スポーツをすることで、

肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることもあります。

手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。

はたらいてますか？

## あなたの危機察知能力

こんな行動がケガを招く！



睡眠不足になると…



悪ふざけをすると…



過信をすると…



無理をすると…



油断をすると…



不注意になると…

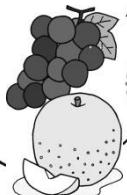
想像してみよう

2学期のスタートにあたって

保健室からのお願い

● 夏休みに治療・検査に行った人は、治療報告書を提出してください。

● 夏休み中、部活動など学校にかかる活動だけをして病院へ行った人は、顧問の先生、担任の先生、保健室の先生に報告してください。



**あなたにもできます！！**

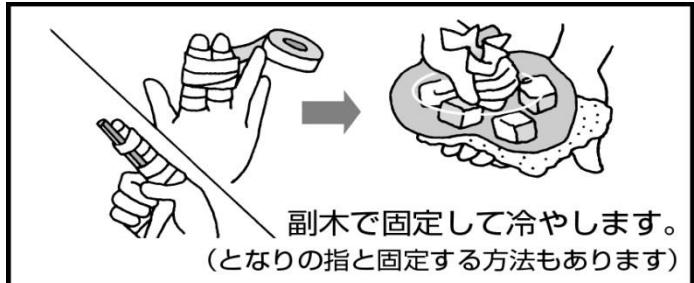


The image shows four large, bold Japanese characters arranged horizontally. Each character has a small label above it in a stylized font. The characters and their labels are: '応' (ou) with a grey gradient background, '急' (kyuu) with a diagonal hatching background, '手' (te) with a black and white checkered background, and '当' (ou) with a black and white striped background.

★鼻血がでたとき・・・



★突き指、ねんざをしたとき・・・

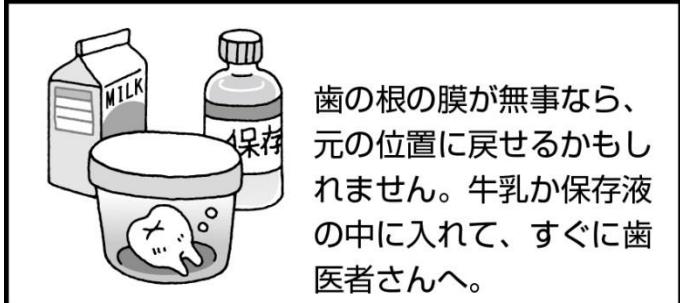


★過呼吸発作をおこしたとき・・・



※以前は口元に袋をあてる手当をしていましたが、酸素が足りなくなったり、過呼吸ではない病気の発作の場合に危険だという理由で、最近は袋を使わずに呼吸をととのえる方法をとります。

## ★けがで歯が抜けたとき・・・



※保健室に、歯の保存液があります！

## ★やけどをしたとき・・・

