

保健だより



大阪市立十三中学校
2019. 8. 26
保健室

大変暑い毎日でしたが、夏休みは元気に過ごせましたか？
いよいよ2学期がスタートしました。勉強に運動に、力が
たくさん発揮できるように、まずは、心と体の調子をしっかり
整え、生活リズムを取り戻していきましょう！



この悪循環が続くと...

免疫力(病気やけがを戦う力)自然治癒力
(元気な体をもとにもどそうとする力)が低下します。

人間に備わるすばらしい力「**自然治癒力**」とは？

人間をはじめ、生物が生まれながらに持っているけがや病気を自分で治す力・機能を「自然治癒力」といいます。転んでひざをすりむいても、熱が出てかぜをひいても、あるていど時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬や手術をしったりする必要があっても、どのくらい「自然治癒力」が備わっているかで回復のスピードが違ってきます。では、この自然治癒力を高めるには、どうしたらよいのでしょうか？ 十分な「栄養」「休養・睡眠」をとること、そして「適度な運動」で体をきたえ血行を良くすることです。つまり、規則正しい生活リズムを毎日心がけることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるのです。

みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ！



よる はや 夜、早くねる
ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす
あさ 朝ごはんをしっかり食べる
まずは、早おきからスタート！

- 朝ごはんが大切な理由
- 脳のエネルギー源は
ブドウ糖！
- 元気！
- 朝ごはんを食べないと、脳の
はたらきに必要なブドウ糖が
足りなくなります。すると、
脳が元気になれず、眠くなっ
たり授業に集中できなくなっ
たりしてしまいます。



～ 体育大会の練習が始まります。～

体調管理は、絶対に大切です！
まだまだ暑いです。熱中症に注意してください。
けがにも気をつけましょう。
応急手当ても覚えておきましょう。
⇒ライス 「RICE」 (捻挫・打撲・肉離れなど)

【R】^{レスト} Rest = 安静にする

【I】^{アイシング} Icing = 冷やす



【C】^{コンプレッション} Compression = 圧迫する

【E】^{エレベーション} Elevation = 高く上げる

