

# 保健だより第6号



令和5年9月5日

千里みらい夢学園

2学期が始まり、夏休みモードから学校を中心とした生活へ切り替えはできていますか？休み中

につい気がゆるみ夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなっていた人もいたのではないのでしょうか？

2学期は学校行事が多くあります。疲れているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が

増える時期でもあります。しっかり睡眠をとり、疲れをためないように心がけましょう。



まめ  
ちしき

睡眠は、主にこんな役割を果たしています！

- 体や脳を休めて、疲労を回復させる
- 記憶を整理・定着させる
- ストレスを和らげる



● 傷ついた細胞を治す

- 成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を発育・発達させる
- 免疫機能を増強させる

よい睡眠をとるためのポイント

- 寝る前にスマホを使わない  
夜、スマホなどの明るい光を浴びると、眠りを促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまう。



- 昼間に体を動かす  
昼間にしっかり体を動かせば、心地良い疲れから夜ふかしをすることなく、早く眠ることができます。



- 朝の光を浴びる  
体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出てしまいます。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。



- お風呂でリラックスする  
寝る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。



裏面もあります

9月9日は救急の日



救急車を呼ぶかどうかにかかわらず、突然のけがや病気の際に

重要になるのが応急手当です。万が一のことがあったときにすぐ

に対処できるように、正しい応急手当を覚えておきましょう。

# ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

## 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

## やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

## すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

## つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

## 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

## 救急車



- 110番に電話
- 119番に電話

※答えは保健室前に掲示します。

突然ですが、本校のAED設置場所を覚えていますか。設置場所は、保健室入口横です！！

AEDは学校以外にも駅や公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、運動施設にはほぼ設置

されています。事故や災害はいつ、誰にでも起こり得ます。自分自身はもちろん、家族、友人など一緒

に歩いていたその時、という可能性もゼロではありません。万が一に備えてよく行く場所ではどこに

AEDが設置されているか確認しておいてください！