

ほけんだより

春日井市立坂下中学校 2010. 9.10 No. 5

新学期が始まって、むしむしと暑い日が続いています。なかなか夏休みモードから学校生活のリズムに戻らず、腹痛や頭痛、体調不良を訴える人も多くいます。そんな中ですが、9月16日(木)の体育大会にむけて、練習が始まっています。しっかり水分補給できるよう、お茶は多めに持ってくるいいですね。そして大変暑い中での練習になりますので体力の消耗も激しくなります。朝食をしっかり食べて、睡眠時間もいつもより多めに意識して体を休めてください。

まだまだ暑い。

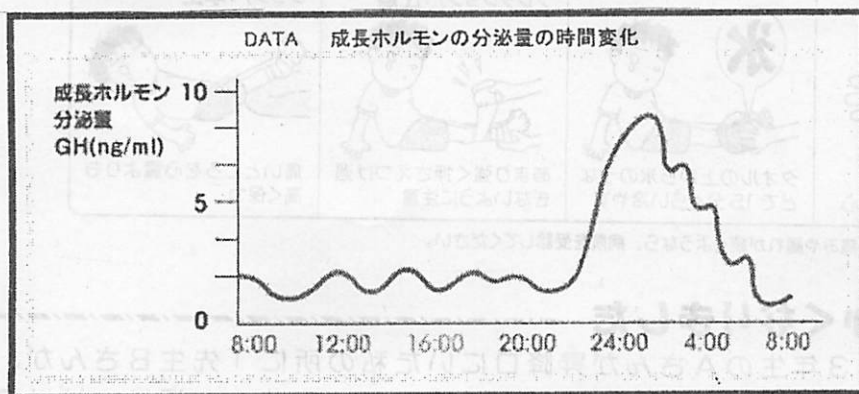


絶大敵！
熱中症対策、
忘れないで！

9月の保健目標

睡眠時間をしっかりとろう！

☆☆☆睡眠は、みんなの成長に大変重要な役割を果たしています☆☆☆
横になって骨を重力から解放する睡眠は、成長ホルモンの分泌も立っているときよりも高めます。身長は寝ている間に伸びるといっても過言ではありません。下のグラフのように成長ホルモンは夜中睡眠中に活発に分泌されます。



★何時間ぐらい眠ればいいのか？★

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、中学生の時期は8時間から9時間程度の睡眠時間が必要だと言われています。また、時間だけでなく、ぐっすり眠れているか、という睡眠の質も大切です

午前中だるかったり、授業中居眠りをしたりするのは、よく眠れていない証拠です。

★成長ホルモンのよく出始める夜中の12時ぐらいに眠れば 身長が伸びるのですか？★

成長ホルモンは、眠りについた2時間後ぐらいから分泌されます。12時に眠りについては、夜中の2時ぐらいからしか分泌されないということになります。12時からたくさん出始めるのですから、もったいないですね。ですから身長を伸ばしたい人は、ぜひ10時には眠るようにしてみてください。

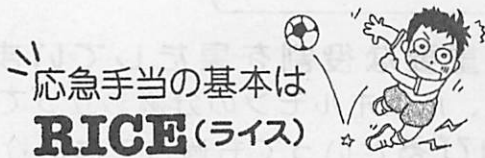
体育大会を 安全に楽しく 成功させよう !

~~~~~汗ふきタオルとお茶を忘れずに!~~~~~

体育大会の練習が始まりました。水分補給用のお茶と、汗ふきタオルを忘れずに持ってきてきましょう。また睡眠をしっかりと、朝ご飯を必ず食べてきましょう。  
体育大会当日は一日中外で過ごすことになります。いつもの3~4倍のお茶を用意しましょう。

~~~~~準備運動・ストレッチはしっかりと!~~~~~

体が温まっていないのに、いきなり激しい運動をすると、大きなけがをしたり、筋肉に負担をかけてしまい、筋肉痛の原因にもなります。運動を始める前は、十分にウォーミングアップをして、体をほぐしておきましょう。



打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

| Rest (レスト): 安静 | Ice (アイス): 冷却 | Compression (コンプレッション): 圧迫 | Elevation (エレベーション): 挙上 |
|--|---|--|--|
| 
無理をしないことが肝心 | 
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす | 
あまり強く押さえつけ過ぎないように注意 | 
痛いところを心臓よりも高く保つ |

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

心があたたかくなりました

先日の朝のことです。3年生のAさんが昇降口にいた私の所に「先生Bさんが、学校に来る途中で気分が悪くなったみたいで、道で座り込んでいます」と汗いっぱい顔で走ってきました。すぐに、一緒に車に乗って、座り込んでいるところまで案内してもらった。そこには、顔色が悪く気分の悪そうなBさんと、3年生のCさんの姿が。Cさんが登校しようとして通ったときにBさんが座り込んでいたので、付き添ってくれた、とのこと。

AさんBさんCさんは、一緒に登校していたわけではなく、偶然友達と通りかかったAさんが学校まで走って知らせってくれた。その後通りかかったCさんも座り込んでいるBさんに声をかけてくれて、一緒についていてくれた、ということでした。

苦しんでいる友達を何とか助けようと、汗びっしょりになって走って知らせってくれたり、そばにいて励ましてくれたり、Bさんも本当にうれしかったと思います。Bさんはその日、おうちの方に迎えにきてもらって早退しましたが、翌日は元気に登校できました。

