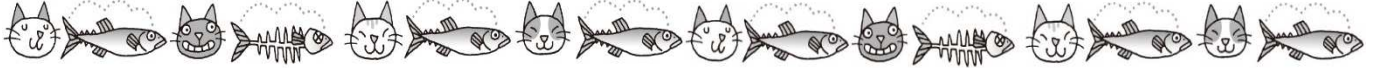


# 保健だより9月

H30.09.21  
物部中学校  
保健室(N0.5)



脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切です。朝食を「ほとんど食べない」「食べないことがある」という物中生の割合は減ってきてはいますが、まだ多くいるようです。毎朝ちゃんと食べていますか？

朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝ねぼうが影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。朝食が用意されていないのは、「用意しても食べないから」という理由もあるようです。

まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

## 「朝ごはん」の役割 ～3つの目覚ましスイッチ～

### ① からだの目覚ましスイッチ

睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。→ 体の調整機能の働きが高まり、朝から元気に過ごすことができる。

### ② おなかの目覚ましスイッチ

消化器官が刺激を受ける。→ 排便がうながされ、便秘を防ぐ。



### ③ 脳の目覚ましスイッチ

脳にブドウ糖（エネルギー源）が補給され、脳が活性化される。→ 学習に集中することができる。

## ▼△どんな朝食をとるといいの？▽▲



ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」、牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「タンパク質」、野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル類」を特に意識してとろう！！



## ～2学期の視力検査、はじまります！～



### ● 視力検査の日程 (メガネやコンタクトを忘れずに！)

25(火)・・・1年1組	26(水)・・・1年2組	27(木)・・・2年1組
10月 9(火)・・・2年2組	10(水)・・・3年1組	11(木)・・・3年2組

※ 検査が終了次第、生徒へ結果を配布しますので、両眼ともA以外の生徒はなるべく早く受診するようにしてください。受診後は、病院で記入していただいた結果を学級担任に提出してください。

## R<sup>レスト</sup>est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



## I<sup>アイス</sup>ce…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

# R I C E

## C<sup>コンプレッション</sup>ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみま

## E<sup>エレベーション</sup>levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

もうすぐ各種運動部の新人戦が始まります。大会に向けて、朝と放課後の部活動練習に励む生徒の様子が見られます。そんな中、身体の不調を訴える生徒が増えています。大会前に一番気をつけたいことはケガです。一生懸命練習してきたも、ケガをしてはその成果は出せません。ケガを予防するためにも、準備体操やストレッチ、アップなどを念入りに行ってから活動するように心がけましょう。もちろん、十分な栄養や睡眠もケガの予防につながります！！



新人戦、頑張れ物中生！！  
吹奏楽部もコンクール Fight~~~~！！！！

## スポーツ障害 に気をつけて



### スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。



### 思いおだるとこぼさないか チェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かしづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

### 1つでもチェックがいたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！

