

# ほけんだより



令和5年9月8日 河南東中学校 保健室

## 9月の保健目標

- ・けがの防止に努めよう
- ・生活リズムを見直そう

2学期が始まって、2週間がたちました。みなさん体調はどうですか？  
 宮城県は現在、新型コロナウイルス感染症にかかる人が増加中です。  
 河南東中では、常に新型コロナウイルス感染症に数名かかって休んでいる生徒が  
 います。引き続き手洗い、換気、手指消毒等の基本的な感染予防を行うようにしま  
 しょう。体調が悪い時には、家でゆっくり休むことも大切です。



## みなさんに考えてほしい 睡眠のこと

保健室に頭痛や体調不良を訴えて来室する生徒の中  
 に、寝不足による頭痛を訴える生徒がみられます。

先日テレビで将棋の藤井聡太竜王名人が、「ベストパフ  
 ォーマンスをするために睡眠をととても大切だと考えてい  
 て、睡眠時間をしっかりとっている」と話しているのを見  
 ました。さらに、アメリカのMLBで異次元の活躍を見せ  
 ている大谷翔平選手も睡眠をととても大切にしています。

河南東中の生徒のみなさんも、  
 これから受験やテスト、新人戦、  
 外部の運動チーム等で実力を発揮  
 できるよう睡眠時間をとるように  
 しましょう。



- スマートフォンやゲームの時間を決める
- 寝る直前までスマートフォンを見ない
- ゆっくりお風呂にはいってリラックスする  
 など心がけるといいと思います。裏面に睡眠についてのお話を載せました。ぜひ読んでみてください。

## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当  
 の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防  
 いだり、早く治したりできます。

洗う すり傷



傷口に付いた砂や  
 汚れを洗い流そう

冷やす ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた  
 氷などで冷やそう

押さえる 切り傷



清潔なハンカチなどで  
 傷口を押さえよう

## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ  
 は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談  
 すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
 くださいな。

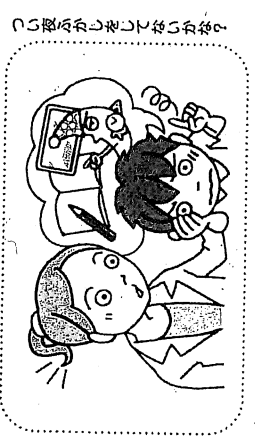


脳は眠りを求めている!

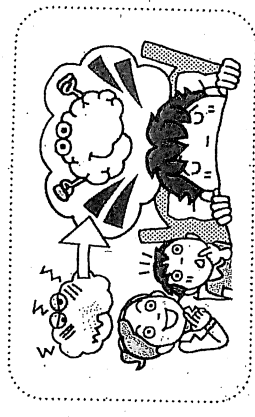
保健だより  
パワーポイント  
紙芝居  
校内放送  
ミニ保健劇  
保健講話

子どもたちの睡眠時間がだんだん短くなっています。睡眠は「体を休める」ためだけではなく、「脳を休める」ためにも大事であることがわかっています。今回は、ケンくんと一緒に「眠りのヒミツ」に迫りましょう。

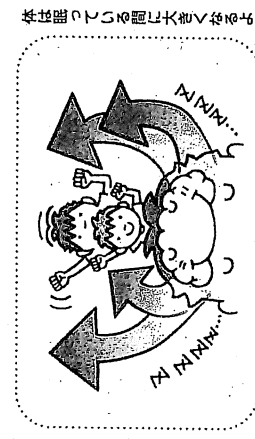
…ケンくん  
養護教諭



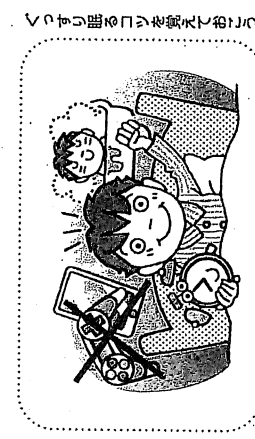
よく眠るコツを覚えておこう



脳にも休息が必要



体は眠っている間に大きく育つよ



よく眠るコツを覚えておこう

調子がわるい原因は？

- ケンくん、今日は調子がわるそうね？ どうしたの？
- なんだか、頭がスツキリなくて…。
- 昨日は何時ごろに寝たの？
- 11時くらいかな…。
- 起きたのは何時くらい？
- 7時だよ。
- いつも、それぐらいの時間に寝ているの？
- 日によって違うけど、だいたいそんな感じかなあ。
- じゃあ、毎日8時間くらいしか眠ってないんだね。人によって必要な時間は違うけど、小学生の間は10時間くらいは、眠る時間をとるといいんじゃないかなあ。
- 宿題にスマホにゲーム…。いつの間にか時間が過ぎちゃって。でも、眠る時間が少ないって、いけないことなの？

眠りが「脳」を休ませる

- 人はなぜ眠るんだろうね？ ケンくんは、ぼーっとしたり、イライラしたり、元気がなくなったりしていいない？
- してるかも…。
- それは、脳のうち、感情や思考にかかわる部分が疲れちゃってる状態なんだ。
- そうなの？ 体じゃなくて、脳が疲れるの？
- 最近「眠るのは、体のためだけじゃなく、脳を休ませるためでもある」ことがわかってきたの。
- 体の疲れをとるためだと思ってた。
- 実は脳は、体を使うエネルギーの20%も使っているの。だから、いっぱい眠って、脳を休ませてあげることが大切なの。
- 脳も休まなきゃ、次の日、元気に働けないってことだね。

「寝る子は育つ」って本当？

- それに、寝ている間に体の成長に必要なホルモンが脳から出されるんだ。このホルモンが足りないと、骨や筋肉がなかなか大きくなるんだよ。
- それは困る！ もっと大きくなりたいもん。眠っている間、脳はそんな大事な仕事もしているんだね。
- 「寝る子は育つ」っていうのは、正しいことなんだよ。
- ほかにはどんないいことがあるの？
- まだまだあるよ。眠ることは勉強にも関係があるんだ。
- 勉強？ テストでいい点がとれるようになるの？
- 眠っているときに、屋間に勉強したことが脳に定着することがわかってきているよ。
- そもそも、脳が疲れていたら、勉強がはかどるわけじゃないね。

じょうずな睡眠のとり方

- しっかり眠るのって、とても大切なだね。よし、今日から早く寝るぞ～。
- でも、うまく眠れるかな…。
- じょうずな睡眠のとり方を紹介するね。
- ①寝る前に興奮することはしないように。寝る直前までテレビゲームをしたり、スマホを触ったりするのはさけたほうがいいね。
- ②お風呂は寝る1～2時間前に入ると。人は、体温が下がってきたときに眠くなるから、それくらいにお風呂に入ると、気持ちよく眠りにつくことができるよ。
- ③寝る少し前から部屋を暗めにしておくこと。電気の明かりは、脳を刺激してしまうよ。
- ④今日から9時には寝るようにするよ！
- ⑤じょうずに眠って、脳も元気になるね。