

ほけんだより

9月

令和6年9月10日
矢島中学校保健室

No. 8

急に朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。八朔祭りも終わり、夏の疲れが体に表れやすい時期です。今月中旬には1・2年生は秋季大会、3年生は確認テストを控え、矢中祭の準備も始まります。忙しい日々が続きますが、体調管理には十分に気をつけて過ごしていきましょう。

秋バテになっていませんか？



夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとのとりすぎなど）も関係していると言われています。

秋バテ対策

～自律神経を整えよう～



●お風呂にゆっくりつかる



●温かいものや、
栄養バランスのよい食事をとる



●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる



●適度な運動をする



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましよう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましよう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



9月9日は救急の日です

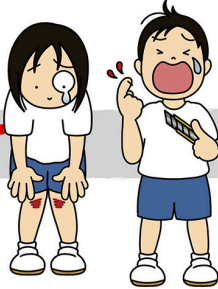


応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

すり傷
きり傷



水道水で洗う

保健室

鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→

保健室

やけど



水道水で30分以上冷やす

保健室

だぼく



ねんご



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

保健室

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

★傷口を洗うと、水の冷たさ
で毛細血管が縮まるので、内
出血が早く止まります。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

★感染・化膿を防ぐには、傷口の
「異物」を除去することが大事な
ポイントです。

