# ほけんだより 9月号



県立篠山鳳鳴高等学校 健 室 令和4年9月1日発行

# 体育祭に向けていろいろな準備をしよう

### ① 睡眠

#### 十分な睡眠をとると・・・

- ・疲れがとれる
- ・勉強にしっかり取り組める
- 朝食がおいしく食べられる
- ・病気になりにくい

#### 睡眠不足になると・・・

- ・やる気がでない
- ・イライラする
- ・集中力が下がる
- ・肌が荒れる

## 睡眠時間は平日と 休日で前後2時間 のまでのずれにしよ



### ② 熱中症予防

# 水分補給のベストタイミングは?

脱水が始まる前兆とは?

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 〇スポーツの前後・途中
- ○寝る前や起きた後
- 〇入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの 渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

### ③ 爪

爪は1日に約 0.1 ミリ伸びます。 伸びすぎると、爪が割れたり、 自分や相手の身体をひっかいたりし て傷つけてしまうので、適度な長さ に整えよう。



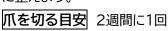
### 4 靴

# 靴の選び方

ぴったりサイズのチェックポイント

☑つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい ☑足の横がきつくない ☑かかとがパカパカしない ☑つま先が反りあがっている ☑足が曲がる位置で靴も曲がる

☑靴底に弾力がある



**上手な切り方** 両角を少し残して切る。 手のひら側から見た時、指の先から 爪が大きくはみ出さない長さが ベストです。





体育祭の練習や、予行、準備の時に 体調が悪いと感じたら無理をせずに 水分補給や休養をとろう

# 9月9日は「救急の日」

必要なのは知識と勇気! バイスタンダー

目の前で突然人が倒れた、交通事故が 起こった・・・。そんな救急の現場に 居合わせた人のことを、救急救命の 用語で「バイスタンダー」といいます。 直訳すると「傍観者」。でもただ見守る



だけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の 命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分です。そ の間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっ ていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなど の応急手当を行えば、命を救える可能性が**約2倍**になると



いわれているのです。誰がいつどこで バイスタンダーとなるかわかりませ ん。いざというときのために、応急手 当の知識を持っておくことが大切な のですね。

# 保健室から

#### 「切り替えスイッチどこにある?」

2学期になりました。9月はさっそく体育祭が あり、夏休みの余韻に浸る間もなく学校生活に引 き戻されていきます。でも、心と体は『切り替え スイッチを押したらすぐ学校生活に戻れると』と いう上手いことにはなりません。夏休みの生活リ ズムから学校生活のリズムに戻していくには時 間がかかるのです。まずは、就寝と起床時間を戻 すことをしてください。生活リズムが整ってくる と、その他のことも自然と感覚が戻ってきます。

毎年3年生はこの時期に、夏休み中の勉強リズ ムと学校生活での勉強リズムのズレに戸 惑う姿をよくみかけます。睡眠、勉強、 食事などのリズムを戻すのに困ったら、 保健室へ相談にきてください。



