



2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしていましたか。

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。夏休み中、涼しい場所で過ごすことが多かった人は、1学期末よりも体力が落ちている可能性があります。徐々に生活リズムを戻していくことで、体を慣らしていきましょう。



～ 十分な睡眠を心掛けよう ～

トップレベルのスポーツ選手は、「ルーティン（決まった動作や習慣）」を大事にしているといます。何事もここぞと言うときに自身のベストを発揮するには、決まったパターン、流れ、リズムの中に身をおくことが望ましいようです。

9月は中間テスト、10月は松かげ祭があります。生活習慣の基本である「睡眠」を日頃から整えて、大切な日に備えましょう。

《 眠るべき時刻に眠くなる習慣づくりの3つのポイント 》

①休みの日も含め、連日ほぼ同じ時刻に起床する！

セロトニン（別名：幸せホルモン）は、脳の刺激を抑え心身をリラックスさせる役割があります。このホルモンは、朝私たちが起床して日光を浴びることで分泌され、14～16時間後、メラトニンというホルモンを放出させて眠気を起こさせます。毎朝同じ時刻で起きることで、眠くなる時刻もほぼ同じにすることができます。

②二度寝や昼寝は控える（30分を超えない）！

長い二度寝・昼寝や、1日に何度も昼寝をすることで、夜の睡眠の質が悪くなるのが分かっています。夜の睡眠への影響を避けるために、日中眠くなくても30分以内の仮眠にとどめましょう。



③夜過ごす部屋の照明は暗めにする！

寝ている間は、少しの光であっても途中の目覚めにつながり、睡眠の効率を下げています。メディアのブルーライトも同様です。寝る前は、できるだけブルーライトを含む明るい光を避け、リラックスした状態で布団に入りましょう。



☆ 保護者の方へ ☆

保健だより7月号でもお伝えしたとおり、定期健康診断の結果を受け、夏休み中に医療機関で治療・検査をした場合は、「受診報告書」を早めに学校へご提出ください。

また、治療が済んでいない場合は、早めに通院し、治療するようにしましょう。



～けがの処置の仕方を覚えておこう～

捻挫や打撲などの手当の基本は「RICE」です。これから、松かげ祭体育の部の練習が始まっていきます。自分でもできる応急手当として、覚えておきましょう。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
ompression

E 挙上 心臓より高く上げる
levation

いざという時のために覚えておきましょう

? 応急処置クイズ ?

- ① 鼻血が出たら、上を向いて首の後ろをたたくと止まる?



- ② 突き指をしたら、指を引っ張ると早く治る?



《上の答え》
①鼻血が出たら、いすに座って少し下を向いて、小鼻を親指と人差し指で強くつまんで、5分以上おさえます。
②突き指をしてしまったら、指を動かさず、冷やしましょう。できれば、包帯や医療用テープなどで固定をして安静を保つようにします。