ほけんだより　10月

神吉中学校

2026.10.6

過ごしやすい季節になりましたが、長雨が続き寒暖差が激しく、体調を崩している人が多いです。また感染症も流行っています。先日の合唱コンクール、文化発表会ではみなさんの素敵な歌声、素晴らしい演奏♪感動しました！
体育大会の練習も《**早寝、早起き、しっかり朝ごはん**》で、エネルギーを満タンにして、元気いっぱいがんばりましょう！！



～～～体育大会をみんなで成功させよう～～～

体育大会の練習開始から当日まで、中間テストもあり、とてもハードな日程になります。特に中間テスト前は、勉強、課題、勉強‥で、寝る時間も遅くなっているのでは？0時過ぎている人もいますね。テスト前の睡眠もとても大切ですよ。 <u>夜中まで起きての勉強はマイナスしかないです。</u>
テストの点数だけでなく、体調不良、ケガも引き起こします。特に危険なのは、テスト後の活動です。

スマホやゲーム、メディアの使い過ぎによる睡眠不足も、**要注意×××**

◆◆ 生活健康チェック ◆◆

10月22日(木)～28日(水)までの朝 ST 時に、各自で【生活健康チェック】の記入を行います。 9 月も熱中症や体調不良で多くの人が保健室へ来ましたが、ほとんどの人が「夜遅くまで起きていた。」「朝起きられなくてご飯を食べてきていない。」「水分を飲んでいない。」等でした。**中学生の睡眠は 7 時間～9 時間は必要です。**【健康チェック】問1～問9を記入し、自分の生活をふりかえり、大切な自分の体を守ってくださいね。
GOOD 睡眠出来ているかな？

- ●毎朝の健康観察は自分自身で！
- ●睡眠不足は、体調不良の一番の原因！
- ●朝ごはん抜きの運動はもってのほか！
- ●テストや休み明けの運動は気をつけて！
- ●水分は必ず持参！脱水症状もキケン！

下の表に自分の生活をふりかえって、時間や評価(○・△)を書き入れましょう。

	月/日 (曜日)	10月22日 (　木　)	10月23日 (　金　)	10月21日 (　月　)
問1	(昨夜は) 何時に寝ましたか	時 分	時 分	時 分
問2	(朝は)何時に起きました	時	時	時

飛脚が速く長く走れた秘密



江戸時代の宅配便「飛脚」は、東京から京都まで約500㎞をわずか数日で走りました。
その秘密は薄いわらじを履くこと。わらじは、足の指で地面をしっかり掴み、足本来の力を引き出す仕組みなのです。
現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指がうまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。

靴選びのポイント
- ☑ つま先の部分に少し余裕がある
- ☑ 甲が密着する



つめも短く切ってね！

知ってる？ 生活習慣、準備運動を怠ると大変なことに！！

打撲
からだを強くぶつけて、皮膚組織が傷ついた状態

主な症状
- ●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。
- ●はれ　●痛み

起こりやすいのは
全身



ねんざ
関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態

主な症状
- ●はれ
- ●変色、変形
- ●動かせないほど、強く痛む

起こりやすいのは
足首、手の指



肉ばなれ
筋肉が強く伸び縮みしたとき、筋肉が部分的に傷ついた状態

主な症状
- ●突然の激痛
- ●はれ
- ●内出血

起こりやすいのは
太もも、ふくらはぎ



疲労骨折
力がくり返し加わることで、骨に負担がかかり、骨折した状態

主な症状
- ●慢性的な痛み
  (がまんできる程度の痛みで、気づきにくい)

起こりやすいのは
足の骨



▼▼▼応急手当ての基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

Rest 動かさない	Ice 冷やす	Compression 押さえる	Elevation 高く挙げる
			
症状の悪化を防ぎます。	血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。	内出血や炎症を抑えます。強く押さえすぎないこと。	ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。

治すのは自分！ 全ては GOOD 睡眠から



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？
実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力**「自然治癒力」**です。
薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。
病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

