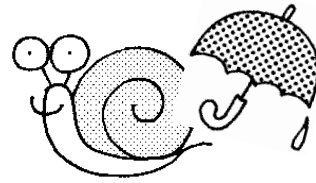


# ほけんしつだより

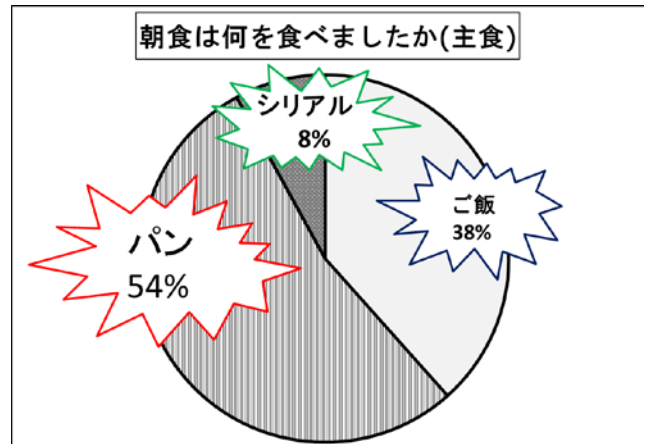
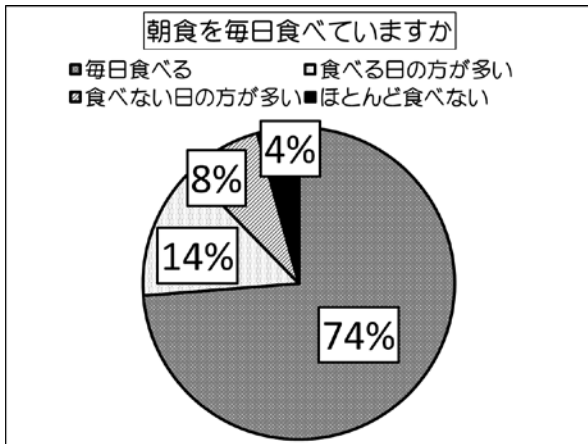


平成 30 年 6 月 1 日  
横浜市立大鳥中学校  
保健室発行

もうすぐ梅雨の季節ですね。ジメジメ、ムシムシと蒸し暑かったり、肌寒くなったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう！

## 食生活に関する調査結果

本校生徒の生活や食事の様子をアンケート調査し、その結果をもとに間門小学校の栄養教諭、大庭 圭輔先生から朝食摂取状況を踏まえたアドバイスをいただきました。その一部を紹介します。

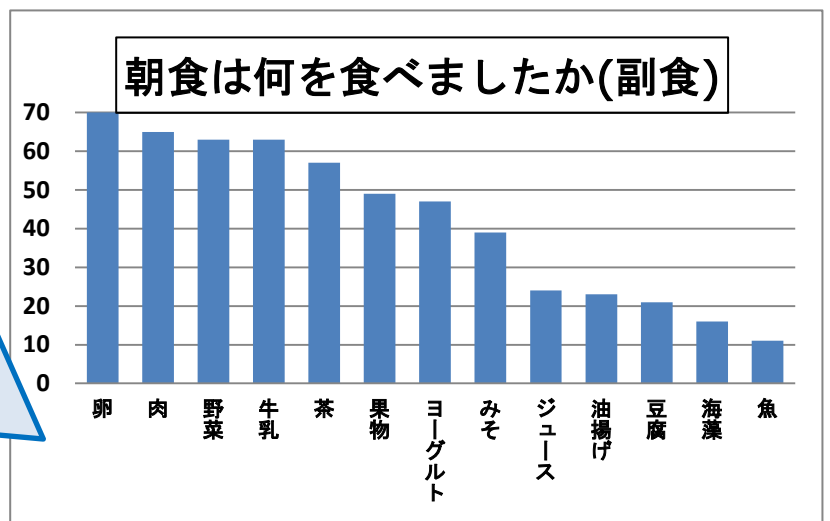


大鳥中の皆さんの朝食でよいところは、

- ・おかず(卵や肉,野菜,果物など)をとっている人が多い
- ・牛乳や乳製品をとっている人が多い
- ・温かいみそ汁をとっている人もいる(スープも◎)

さらに充実した

朝食を目指しましょう！！



### 朝ご飯を食べるといいことがいっぱい！

#### 体のリズムを整える

一日のリズムは朝食から始まります。毎朝決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整い、よい生活習慣を身に付けることができます。



#### 元気とやる気アップ

朝食をとると体の中で熱が作られ、体温が上がリ、元気が出ます。朝食を食べずにいると、体温が下がったままで、カモ入りません。いろいろしやすく、集中力もなくなります。



#### 脳にエネルギー注入

朝食は、学力にも深く関係しています。朝食を抜くと脳が働くためのエネルギーが足りなくなってしまいます。エネルギーが足りないと、集中力や記憶力も低下します。




# 体育大会に備えてケガの対処法

体育大会に向けての練習が本格的に始まりました。誤った処置方法を行うと、治りが遅くなったり悪影響を及ぼします。そうならないためにも正しい処置方法を身につけておきましょう。

練習・予行・本番で... アカをしたらどうする!? ☆

**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す




洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんざ だぼく つきゆび** すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。




**爪が割れた! はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**鼻血** 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



**すぐに石けん水で洗います!** 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

# 熱中症に気を付けましょう

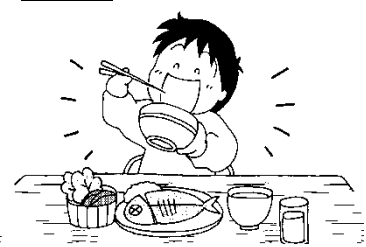
熱中症とは暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の4つに分けることができます。

練習、本番には  
**汗ふきタオル**  
**水筒**を用意して

**症状**

- ①**熱けいれん**: 手足やおなかの筋肉の痛み、けいれん
- ②**熱失神**: めまい、顔色が悪い、脈が速くて弱い
- ③**熱疲労**: 体に力が入らない、だるい、頭痛、吐き気
- ④**熱射病**: 体温が異常に高い、皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい

**予防するためには**



**朝食を食べよう!**



**こまめに水分補給を!**



**十分な睡眠を!**

**応急処置**

- ・ 風通しの良い場所で横になり、衣服を緩め安静にする
- ・ 氷のうやアイスパックなどを使用し脇の下、首の後ろ、足の付け根を冷やす
- ・ しっかりと水分補給(塩分を含んだ飲料、0.9%の食塩水等が望ましい)をする