

ほけながより



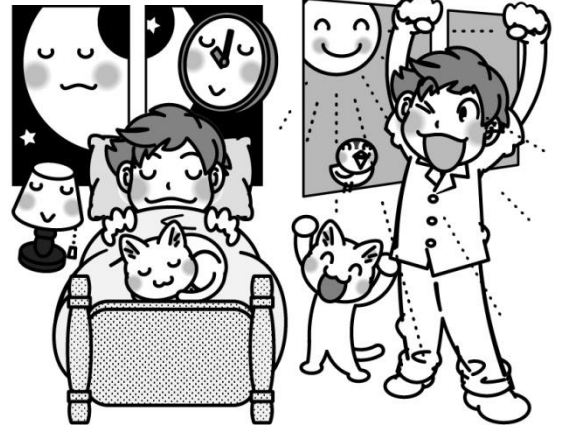
文責 波佐見高等学校保健委員会
平成28年9月21日発行

みなさん、体育祭おつかれさまでした。台風で延期にはなりましたが、3年生にとって素晴らしい体育祭になったと思います。ですが、夏休みの生活リズムの乱れや体育祭の疲れにより、体調不良になる人がいます。十分な睡眠をとり、中間考査に向けて頑張っていきましょう！

戻そう！生活リズム

- ◇朝すっきり起きられない
→夜、30分早く布団に入るようにしましょう！
- ◇夏バテで食欲がない
→少しずつ、栄養バランスのとれた食事をしていこう！
- ◇このごろ便秘がち...
→朝食後、トイレに入る時間を確保しよう！
- ◇夜、なかなか眠れない
→寝る30分前には携帯電話を使わないようにしましょう！

リセットしよう！生活リズム！



皆さんは、応急処置の適切な方法を知っていますか？
怪我をした時、自分で処置できるように正しい方法を知っておきましょう！！



応急手当の基本はRICE！

内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早める！

REST<安静>

安静に保つ。固定する。

ICING<冷却>

氷を入れた袋やアイスパックで冷やす。

COMPRESSION<圧迫>

テープなどで、患部を適度に圧迫する。

ELEVATION<挙上>

患部を心臓より高く持ち上げる。

擦り傷・切り傷の場合

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。

防災の日・救急の日

9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日でした。毎年、防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱という風に、その日には必ず中身をチェックするようにしてはどうでしょうか。使用期限や賞味期限の切れたものはないか、補充が必要なものはないか、しっかり確認してください。なお、非常食については、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたらず補充するといったサイクルを繰り返していくのが良い備蓄法だと言われています。

疲れ



疲れると体はつらいし、集中力が低下して、やる気も起こらなくなります。「疲れなければいいのになあ」と思いますが、でもどんなに元気な人でも疲れない人はいません。疲れといかに上手に付き合うかが、毎日を元気に過ごす重要なポイントです。

疲れる原因は、いろいろ ほとんどの場合、疲れは、いくつかの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気をを使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

休む	食べる	ほぐす	遊ぶ
 体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	 疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるにも役立ちます。	 運動後のストレッチは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	 短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。

色覚検査を随時実施しています

色覚とは・・・

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（すい体細胞：赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞があります）が、色を識別しています。この視細胞の働きによっては、見えにくい色があることがあります。

色覚検査

本校では、養護教諭による色覚検査ができます。この検査は簡単な検査で、診断ができるものではありません。実際に色覚異常があるかどうかは、病院を受診しなければ分かりません。現在、様々な場所・分野でユニバーサル・デザインが注目され、色覚異常のある人も制限を受けることが少なくなってきていますが、職種によっては、色覚が重要視されることもあります。

将来、このような職種に就きたいと考えている人は、念のため、色覚検査を受けてみてはいかがでしょうか。検査には、保護者の同意も必要となりますので、希望者は一度保健室に相談にきてください。1年生で既に希望している人は、順次実施予定です。