

# 保健だより 9月

平成29年9月  
南中学校 保健室  
第5号

2学期がスタートしました。夏休み中は元気にすごせましたか？

まだまだ暑い日が続きます。行事の多い2学期を楽しく、元気に生活できるように栄養と睡眠をしっかりととりましょう。



9月1日は「防災の日」、そして防災の日を含んだ1週間(8月30日～9月5日)を**防災週間**といいます。また、9月9日は「救急の日」とされています。どちらも私たちの命や健康にかかわる日です。「いざという時」、被害を減らすための『備え』やけがや病気にならないための『予防』、つまり何か起きる前の準備がとても重要です。

南中学校でも「いざという時」の備えとして**AED**や**担架(たんか)**が設置されています。「**AED**」とは、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。音声でガイドしてくれるため、一般の人でも使えるようになってきました。AEDや担架が「どこにあるかわからない」という人は、校内を歩いて確認してみてください。



**まだまだ心配! 熱中症**

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

**水分補給**

こんなにたくさん汗をかいたよ。ペットボトルだと...?

（体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...）

（運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!）

（入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい...）

## けがの「予防」のために...

今年の夏休み、部活動中に「骨折」などのけがをした生徒が何人かいました。9月にられる体育祭をけがなく、楽しい行事にするために体の準備をしましょう。

### 運動前後のストレッチング

ウォーミングアップの基本は、軽いランニングと体の各部位のストレッチングです。体の柔軟性に個人差があるので、無理せず、痛みを感じない範囲で最大限伸ばしましょう。また、運動後にもクーリングダウンとしてストレッチングを行きましょう。



肩

片方の腕を伸ばしたまま胸の前で合わせ、もう一方の腕でひじの部分を引きつける



太もも裏

前にかがみながら、両手の指先を片方のつま先へ近づける



太もも前

立ったまま片方のひざを曲げ、かかとをお尻に付けるように足の甲を持ち、太もも前側の筋肉を伸ばす



腰

足を開き、ひざを少し曲げ、両手でふくらはぎを抱え込むようにして前にかがみ、腰を伸ばす

### 丈夫な骨を作ろう

骨は、皮ふと同じように新陳代謝(古くなった骨の一部を壊して、新しい骨に作りかえるはたらき)を繰り返しています。このバランスがくずれると、骨はもろくなり骨折しやすくなります。さらに、20代を過ぎると骨量は減少していきます。つまり、成長期である10代でどれだけ骨量を増やすかで将来の骨の健康も決まってくる。

### ☆カルシウムの働きを良くするためには☆

<p><b>日光浴</b></p> <p>適度な日光浴でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を良くする</p>	<p><b>食事</b></p> <p>たん白質やビタミン類の栄養バランスのとれた食事がカルシウムの吸収を助ける</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度な運動は骨に刺激を与え、カルシウムの働きを良くする</p>
---	--	---

### 保健室からのお知らせ

#### ☆ 夏休み中に、部活動等でケガをした人へ

夏休み中に学校管理下の活動において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室へご連絡ください。

#### ☆ 治療が済んだ人へ

#### 「治療済み報告書」を提出してください

健康診断後、「治療のおすすめ」を配布された生徒の中で、医療機関を受診した人は、「治療済み報告書」を必ず担任に提出してください。

