

ほけんだより 9月

令和7年9月19日(金)
中央区立銀座中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートして2週間が過ぎようとしています。夏休み中は規則正しい生活が送れましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、これから取り戻していきましょう。まだまだ暑さが残っていますが、「早寝早起き朝ごはん」でエネルギーを満タンにして、実りの秋を迎えましょう。

◆◇スポーツで起こりやすいけが◆◇

※骨折等重傷の場合もあるので自己判断せず、整形外科に受診するようにしましょう。

	★捻挫★	★肉離れ★	★打撲★	★筋肉痛★
原因	ひねったり、ねじったりして、関節が普通に動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。	急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。	転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下組織や筋肉が傷ついた状態。	力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こる。
起こりやすい部位	○足首 ○手の指(突き指) ○ひざ	○太もも ○ふくらはぎ	○全身	○全身
症状	●痛み ●はれ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ	●動かしたり体重をかけると痛む ●腫れ ●内出血	●はれ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み	●運動をした後、数時間～数日たってから痛みを感じる。

💡 AED をこわがらない！

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」

AEDって何だろう？

「自動体外式除細動器」のことで、心臓のけいれんを止めるためのものです。心臓がけいれんして血液を送り出せない状態になったとき、電気ショックを与え、心臓の動きを元に戻すための器具です。音声メッセージで指示が出るため誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

意識がない。呼吸の様子がおかしいとき。



生活リズムの戻し方

生活リズムを戻すカギは、「睡眠」です！

➡ 就寝時刻を決める

起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して睡眠時間を決める。

➡ 決めた時刻に眠りに入る 2つのポイント



眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜にでやすい。反対に夜、光を浴びるとでにくくなる。



体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。