

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年9月9日 NO.8  
海田中学校保健室発行 「絆」





コロナ禍の酷暑が続く中、2学期がスタートし、3週間経過しました。現在、部活動は朝練習が可能となり、午後練習共に元気に活動している姿が見られます。今月の保健目標は、生活リズムを整えようです。だるさや食欲不振はないかどうか、各自でチェックし、自分の生活を振り返ってみてください。季節の変わり目でもあるので睡眠不足の人は要注意です。望ましい生活リズムで過ごせるように見直しをし、自己管理能力を高めていきましょう。

## 9月9日は救急の日

いざという時に心得て  
おくといいですよ！

おぼえておこう！


### おうきゅうしよち 応急処置の RICE

レスト Rest	アイシング Icing	コンプレッション Compression	エレベーション Elevation
あんせい 安静にする	いた 痛いところを ひ 冷やす	いた 痛いところを軽く か おさえる	いた 痛いところを しんぞう 心臓より高く たか
			

## 集中力をUPさせる

睡眠は…

## しっかりとりょう

<b>1 脳を休息させます</b> 寝た後の最初の3時間に多い、深い眠りのノンレム睡眠は、大脳を冷やして休ませます。 	<b>2 成長を助け、疲労から回復させます</b> 骨や筋肉を成長させたり内臓を発育させたりする成長ホルモンは、ノンレム睡眠のときに分泌されます。また、成長ホルモンは新陳代謝を促すので大人にも大切です。 	<b>3 免疫力を上げます</b> 免疫力は睡眠中に強化されるので、睡眠不足だと免疫力が低下してしまいます。 
--	--	--

## 保護者の皆様へ

コロナ禍の酷暑は少し和らぎ、季節は秋へと変わっていきます。ただし、新しい生活様式でのマスク着用は、今後も続きますので、ご家庭で準備していただくようになります。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいため、お子様の健康管理には十分気をつけていただき、無理のない登校をお願いいたします。