

ほけんだより

令和2年9月2日
入鹿中学校 保健室

9月になり、日中はまだまだ暑いですが、朝夕の風に秋を感じられるようになってきました。気候の変化とともに夏の疲れもでて体調を崩しやすい時期です。

新型コロナウイルス感染症が流行した影響を受け、今年の夏休みは短く、2学期の行事も例年通りとはいきません。それでも気持ちだけは前向きに、体調を整えて学校生活を楽しみましょう。

睡眠不足になっていませんか？



子どもにとって眠りと食事はからだを成長させるだけでなく、脳や心の発達のためにも欠かせないものです。

また、日中の疲れを回復させてくれるのも睡眠の働きです。

みなさん何時に寝て、何時に起きていますか？

- 1) **睡眠不足になる**…遅寝で睡眠時間が減ると、夕方にステロイドホルモンの減りが悪くなり肥満を招く。
- 2) **心身の成長を妨げる**…眠っている間に成長ホルモンが分泌され、からだの成長が促される。また、脳はレム睡眠中からからだの点検をし、ノンレム睡眠中に休息する。どちらも脳の成長には重要で、遅寝や睡眠不足になると、これらの働きが十分に行われなくなる。
- 3) **慢性的な時差ボケ状態を招く**…生体時間がずれてしまい、人の生活リズム（睡眠・覚醒・体温・ホルモン分泌）がバラバラになる。その結果、疲労しやすくなり、食欲や集中力が低下する。体内時計のリセットに最も有効なのは「朝の太陽の光」です。
- 4) **感情のコントロールが困難になる**…遅寝により慢性的な時差ボケ状態になると、昼間は頭がボーッとしてしまい、日中の運動量が低下、脳内神経活動のバランスを維持する神経伝達物質の分泌が減少する。そのためイライラしたり、攻撃性が増す。
- 5) **食習慣の不健全化**…遅寝により夜食を食べ、朝食を食べなくなる。そのため肥満や体調不良の原因となる。
- 6) **メラトニンの分泌が減少する（老化やガン化の促進）**…メラトニンは夜暗くなると

分泌されるホルモンで、遅寝で明るいところばかりにいと、分泌が抑えられる。

9月1日の身体測定結果

さん

	今年4月の測定結果	今月の測定結果	差
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg

捻挫・突き指・骨折等の応急手当はR I C Eが基本です

REST 安静にする。動かしたり、ひっぱったりしない

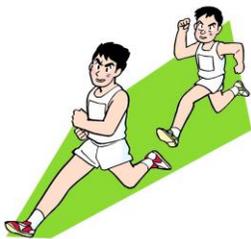
ICEING 氷や水でけがしたところを冷やす

COMPRESSION けがをしたところを包帯や伸縮テープなどで圧迫する

ELEVATION 患部（けがをしたところ）を高く上げる

ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーミングアップは準備運動、クーリングダウンは整理運動を意味します。



ウォーミングアップはスポーツ活動を行うための身体の準備を行う役割があり、2つの効果があります。それは、「損傷の予防」と「行動能力を高める」効果です。

人が活動するためにはエネルギーが必要です。

身体が休んでいるとき筋肉への血液の流れは少なく、筋肉の中の小さな血管はほとんど閉じています。身体が活動を始めると小さな血管が開き筋肉への血流量が増加します。この状態になって初めて最高の力が出せるようになります。

クーリングダウンは、競技や練習後の身体の手入れとしてウォーミングアップよりむしろ重要であり、乳酸をはじめ血液内の老廃物を排泄するためには、軽い運動が必要です。

スポーツの秋です。けがのないようにスポーツを楽しみましょう！

