ほけんだより9月

松江第一中学校　保健室

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかりと学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

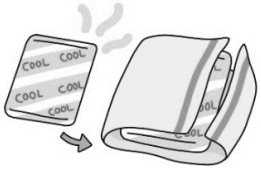
- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる（音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など）

９月１日は【防災の日】です。みなさん、防災に関して、おうちの人と話し合うことができていますか？また非常時の避難セットの準備と定期的な見直しはできていますか？ぜひ【防災の日】をきっかけに、防災家族会議をひらいてみましょう！

９月９日は【救急の日】です。ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接触れないように
タオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷と一緒に水も少し入れて使う。

③冷やす時間

20 分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また 20 分くらい冷やす。

④やけどの場合

すぐに流水で 30 分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

冷やしても痛みやはれが続く時は、なるべくはやくお医者さんで見てもらいましょう。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？それは、自立神経が乱れているからかも！？

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかったりすると、その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

甘いもののとりすぎに注意！

甘いものをとりすぎていませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mL のペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖 10 個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないよう、注意をしましょう。

秋ナスの話

9 月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があると言われており、残暑が厳しい時季にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

マーボーナス、天ぷら、煮びたし、ナスの味噌炒め…。食べ過ぎに注意しつつ(！)、さまざまなナス料理を楽しみましょう。

朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ？」「もう、出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですよね。朝、慌てないためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に心の余裕が生まれ、快適に 1 日をスタートできるでしょう。