

ほけんだより

9月

牟岐中学校

夏休みが終わり、二学期が始まりました。学校の生活リズムがもどりましたか？
運動会の練習も始まります。夜は早く寝て、朝食をしっかり食べて登校してください。日中は暑い日もあります。水筒を用意して、水分をしっかり取るなど、熱中症にも気をつけましょう。色々な行事のある二学期を元気にすごしましょう。

学校の生活リズムをとりもどしましょう。

そのためには・・・

① 少し余裕をもって起きましょう。

朝ギリギリまで寝ていたいところですが、生活リズムを安定させるには、時間にゆとりをもつことも必要です。



② 朝食を必ず食べましょう。

脳は眠っている時でもエネルギーを使っています。夕食を食べても朝までにはエネルギーを使いきってしまいます。朝食を食べると脳の温度が高まり動きが活発になります。



③ 早く寝るようにしましょう。

夜になると眠くなるのは「体が疲れたよ」とサインを出しているからです。特に暑さと学校生活に慣れていないこの時期は、ゆっくり休んで次の日も元気にすごせるようにしましょう。



心と身体の準備が大切

9月に入るとすぐに、牟岐中祭の準備や練習などが始まります。まだまだ暑い日が続くと思います。熱中症には、くれぐれも気を付けるように身体と心の準備をしましょう。まず大切なのは、**睡眠を十分にとること**です。それと、**朝食をしっかりをとること**です。

お茶などの水分補給・タオルなど忘れないようにしてください。お茶を凍らせてくる人もいますが、あまりキンキンに凍らせ冷たすぎるのは胃やお腹にあまりよくないと言われます。かえって身体のだるさを感じるようになります。

9月9日は救急の日

【自分でまずここまでやってみよう！】



★ すり傷・切り傷

- ① 水で傷口を洗う。(泥、砂、ゴミなどを流す)
- ② 出血があれば止血をする。
- ③ 出血が止まらないときは病院へ行く。

★ やけど

- ① すぐに水道水や氷水で冷やす。最低でも10分は冷やす。

冷やすことで痛みを和らげ、やけどが水ぶくれになるのを防ぎます。

- ② 広さが大人の手のひら以上の大きさがある時、皮膚が白く皮がむけている時、顔・眼・鼻・口をやけどした時、水ぼうがができ痛みが強い時などは、すぐに病院へ行く。

★ 目にゴミが入った時

- ① 水道の水で目を洗う。
- ② 軽く目を閉じ、涙が出るのを待つ。(涙といっしょにゴミが出る)



慌てずに傷をみてから、手当・対応することが大切です！

赤くない血？

人間の血液には、ヘモグロビンという物質が含まれています。これが、赤い血の色の素です。ヘモグロビンは赤血球の中にあり、からだじゅうに酸素を運ぶ役割をしています。

他の動物の血液にも、同じように酸素を運ぶ物質がありますが、色はさまざまです。カニやエビ、タコ、イカなどは青、他に緑色や無色透明の血液の動物もいるそうです。おもしろいですね。



かゆまにかゆま

かゆみに関係しているのは、ヒスタミンという物質です。脳にかゆみを知らせる働きをしていますが、皮膚をかく刺激で、より多くのヒスタミンは分泌されます。つまり「かゆい」と感じてかくと、その刺激が「かゆみ」を伝える物質をたくさん出して、さらに「かゆく」なるのです。

★がまんできないかゆみには・・・

氷や冷たいタオルで冷やすと、かゆみがやわらぎます。冷たさの感覚は、かゆみの感覚より優先して脳に伝えられるためです。

