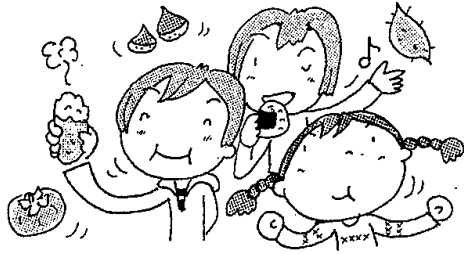


# ほけんだより

平成25年10月29日  
北区立王子桜中学校



先週から、校舎中にみなさんの歌声がひびくようになり、王子桜中生の活気を感じます。このプリントで書いている放課後も男、女、いっしょにがっしり汗を流す声で歌っています。更に、気持ちのいい光景です。  
みなさんの若さあふれる熱い思いを、歌声にのせて周囲の人々に届けてください。楽しみにしています。

## 睡眠をしっかりとっていますか？

「体がだるいです。」と言って保健室に来た生徒に、検温しながら脈拍を測り、生活時間の話をします。すると、熱はあまり高くないけど脈拍が弱くて、顔色もあまり良くありません。

生活時間の話を進めていくと、「実は最近夜寝るのが遅くて...」と、睡眠時間が短くなっている現状を話してくる。

中学生になつてみなさんは、「睡眠時間をしっかり確保しないと健康な体を保つことができない」ことを理解しています。

理解していることを実行にうつすには、自分の心の強さも大切です。

「テレビを見たから...」「なんとなく起きていたくし...」「メールをやっている」という理由は、自分の心(意志)を強くもつことも乗りこえらると思えます。

睡眠時間をしっかりと、日中の学校生活に悪影響のない体調を整えて、元気に生活していきましょう。



## スポーツでよく起こるケガ

学校の体育、運動部の活動中によく起こるケガとして、**つま指**

**ねんざ** **だぼく** があります。ケガが増える季節の前に手当と予防法を

確認しましょう。  
●ケガをしてしまった時の手当の基本は**RICE**(ライズ)の処置です。  
王子桜中みなさんは、この基本の手当てをしっかりと覚えてください。

### ■ 応急手当の基本 ■

<b>R</b> Rest レスト 安静 ケガをした部分を動かさなさい。	<b>I</b> icing アイシング 冷却 氷水や氷のうで冷やす。	<b>C</b> Compression コンプレッション 圧迫 包帯などで、適度におさえる。	<b>E</b> Elevation エレベーション 挙上 心臓より高い位置に上げる。
---	--	--	--

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

↓  
●ただ、手当をしてもどうしても痛み、はれがとれないときは、専門の医療者に診てもらいましょう。

●また、ケガをした時早目に手当をするのは重要ですが、その前にケガを予防するのことも考え方も重要です。運動前の準備運動やストレッチがしっかり加減になっていませんか？  
思い通りに体を動かして充実した気持ちで体がぶる運動ができるように、ケガをしないことを第一と考えてください。

### ■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ(一例)

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

## 洗った手 どこでふいていますか？

九月に保健委員が行った清潔検査でも、「ある特定の人が連続してハンカチを保持していない」ことが明らかになりました。あなたはどのですか？  
洗った手をそのまますると「逆に不潔のもとや病気の原因」になることがあります。冬になると感染症予防のためにも手洗いは大切です。洗った手は自分へのハンカチ(タオル)でふいてください。ハンカチは必ず持ち歩きましょう。