

ほけんだよい

令和7年8月27日
高岡市立高陵中学校
9月号



夏休みが終わり、新学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れがたまりやすくなります。夜は早めに休んで、体調を整えるようにしましょう。そして、2学期も毎日元気に過ごしましょう。

保健行事

身体測定 視力測定 8月29日（金）3限 全校生徒

スポーツの秋！ 運動前の準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ自分のベストな動きができるようにしましょう。



※健イラスト集より

準備運動 の メリット

体育など運動する前、必ず行う準備運動。なぜするの？

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。



秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

当てはまる症状があった人は秋バテかも。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

規則正しい生活を心がけるなど、できることから始めましょう。



まだまだ

熱中症に注意！



季節の変わり目は天候不順で、寒暖の差がありますが、暑い日の熱中症にはまだまだ注意が必要です。水分をしっかりとるようにしましょう。

9月9日は「救急の日」

けがをした時に、自分でできる応急手当を知っておこう

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 Rest 安静にして動かさない

I 冷却 cing 痛いところを冷やす



C 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

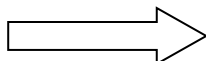
いざという時のために覚えておきましょう

メディア中毒になっていませんか

スマホやゲーム依存症になると・・・



- ・ちょっとしたことでキレる。
- ・勉強に集中できない。
- ・落ち着きがない。
- ・無口になり、あまり笑わない。
- ・わけもなくイライラする。



スマホやゲームをしていないと落ち着かない、メールやゲーム以外のことにやる気が出ない、集中できないなどの状態の人は、依存傾向にあります。運動不足も心配ですが、ふさぎ込んだり、落ち着きがなくなったり、心の健康を害することもあります。

依存傾向のある人は、第2回 Rest Your Eyes (9/8(月)～9/12(金))の期間中に、「9時以降は携帯を机の引き出しの中に入れる」「1時間以上はしない」などのルールを決めて、しっかり取り組みましょう。

ミニ健康情報

たんこぶの中身は？

ゴッソ!

と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらった方が多いので、必ず保健室に来てください



Q. 私は誰でしょう？

ヒントから推理してみましょう。

私は狭いところが好きです



長い耳が
チャームポイント

放っておくと
歯がすぐ伸びてきます

A. うさぎ

うさぎは歯がすぐ伸びるのでいろんなものをかじりたがります。ものを噛んで歯をすり減らさないと、歯が伸びすぎてごはんを上手く食べられなくなるからです。



人間も、むし歯のほか、無意識にしている食いしばりや歯ぎしりが原因で歯がすり減ってしまうことがあります。うさぎのように生えてはきません。気になることがあったら歯医者さんで相談しましょう。

