

体育大会の練習が始まりました。暑さもまだまだ続くようです。暑い中での練習になります。新型コロナウイルス感染症の対策をしつつ熱中症を予防を心がけましょう。まずは、自分の体調管理をそれぞれがしっかりしていきましょう。

## 毎朝、健康観察をしよう

～自分の体の様子を毎日チェックしましょう～

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝 早起きできましたか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？       |
| <input type="checkbox"/> 寝起きはどうでしたか？   | <input type="checkbox"/> 咳など風邪の症状はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？     | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？       |
| <input type="checkbox"/> 体がだるくないですか？   |  |

毎朝の検温も  
続けましょう。



## 睡眠で心も体も元気！

しっかり睡眠を取ることが、心と体の健康に大きく関係します。

### 睡眠の役割



#### 脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報処理をしたり、体中に多くの命令を出したりして一生懸命働いています。そのため疲れを取るために、私たちは、睡眠をとって冷やしてあげることで疲れから回復させています。

#### 免疫力を高める

免疫力とは、体にとってよくない最近やウイルスとたたかう力のことです。

免疫力は睡眠中に高まります。逆に、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

#### 成長を助け、疲れから回復させる

脳下垂体という部分から分泌されている成長ホルモンが、寝ている間に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。成長ホルモンは特に睡眠前半のノンレム睡眠の間に最もたくさん出ます。また、成長ホルモンは新陳代謝を進めて、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。

疲れているなど感じたら、その日はいつもより長く睡眠をとってみましょう。朝起きたときに体も心も回復！しているかもしれません。

## けがや体調不良の原因を考えよう

体育大会の練習が始まりました。体を動かす機会が増えると、けがや体調不良が多くなります。

### ★生活リズムを意識しよう★

睡眠・食事はしっかりとれていますか？  
睡眠不足や朝食欠食は体調不良の原因になります。いつもより体力が必要な9月です。睡眠と食事はしっかり摂るようにしましょう。

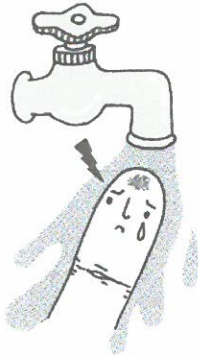
### ★準備体操・整理運動をしっかりしよう★

運動前の準備運動をしっかりしましょう。また、靴のサイズが合っていないかったり、爪が伸びていたり、水分補給ができていなかったりするとけがの原因になります。



### やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。  
 ※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



### すり傷・刺し傷・切り傷

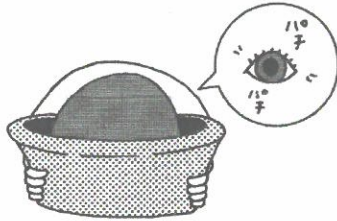
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

### 目にもものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。  
 また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきを出してもいいでしょう。



### 鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分を親指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



## 7つの間違いを探そう



答えは保健室前廊下