

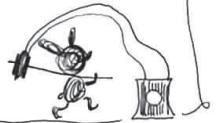
ほけんがより 9月

2016.9.8

さいたま市立桜木中学校
保健室

2学期がスタートしました!

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか? 勉強・部活に遊び...充実した休みを過ごせましたか? 心身共に充実した2学期を送れますように。



9月9日は救急の日

よくあるケガだけど...よく知ってる??

<h3>切り傷</h3> <p>刃物やガラスなどで皮膚やその下の組織を切断した状態。</p> <p>+ 出血を止めるには... 傷口に清潔なハンカチやガーゼを当て、上から強く押さえます。</p>	<h3>すり傷</h3> <p>強い摩擦で皮膚の表面が傷ついた状態。</p> <p>+ 傷口が汚れているときは... 水道水で汚れをきれいに洗い流します。</p>	<h3>やけど</h3> <p>お湯や熱い油、炎や熱いヤカンなどに触れて皮膚が傷ついた状態。</p> <p>+ やけどをしたら... できるだけ早く水で冷やします。</p>
<h3>ねんざ</h3> <p>ひねったり、くじいたりして、関節やその周辺が傷ついた状態。</p> <p>+ ねんざ、打撲をしたときは... 氷水を入れたバケツなどにつけて冷やす。</p>	<h3>打撲</h3> <p>人や物にぶつかって皮膚や周辺の組織が傷ついた状態。</p> <p>ケガをした部分をなるべく動かさないようにする。</p>	<h3>鼻血</h3> <p>鼻の内側の細かい血管が破れて出血した状態。</p> <p>+ 鼻血が出たら... 小鼻をギュッとつまんで顔を下向きに。</p>

保健室に来るまでにできることをあせらず、落ち着いてできると良いですね!

夏休みあけの生活、きちんとできてる?

夏休みあけの生活チェックをしてみよう!

- 朝目スッキリと目が覚めない
- 朝はいつも大急ぎ
- 便秘になりやすい
- 寝つきが悪い



当てはまる人は、チャレンジしてみよう!

- 明日は10分早く起きる
- 翌日の準備は寝る前に
- 朝必ずトイレタイムを
- 今夜は30分早く寝る



★ 保健室から ★

★ 夏休み中に受診はしましたか?
視力やむし歯などで1学期に疾病通知を受け取り、夏休み中に受診した人は、疾病通知を担任または保健室に提出してください。

★ 緊急連絡先の確認を!!

★ 夏休み中に緊急連絡先(携帯: 電話や勤務先など)の変更があった場合は、必ず担任までお知らせください。



★

2学期の身体計測結果 (平均値)

	身長 (4月と比較)	体重 (4月と比較)
1年男子	155.6 cm (+3.0cm)	44.7 kg (+1.8kg)
1年女子	153.1 cm (+1.1cm)	44.7 kg (+0.4kg)
2年男子	163.5 cm (+2.5cm)	51.7 kg (+2.0kg)
2年女子	155.2 cm (+0.8cm)	47.4 kg (+0.6kg)
3年男子	167.3 cm (+1.4cm)	55.1 kg (+1.1kg)
3年女子	158.1 cm (+0.2cm)	49.5 kg (-1.2kg)

身体計測をしていると、伸びた！縮んだ！と反応も様々。
身長は日差があり、1日の中で高さが変わります。(どうして変わるのかは下のBODYのコナーを読んでね)
睡眠などの生活習慣も関わっていますよ。成長の仕方は人それぞれ違います。自分なりの成長の仕方を、自分でしっかり感じていてくださいね。

BODY

今回のテーマは身体計測にちなみ「身長」です。

朝 - 夜 = 1.5 cm ?!

みなさんは1日のうちで背の高さが変わることを知っていましたか？

— 問題 —

背の高さが1日のうちで一番高いのはいつ？

- ① 朝
- ② 昼
- ③ 夜



答えは①朝です。

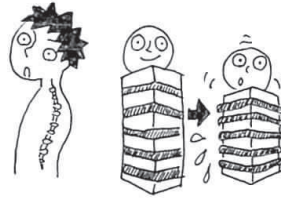
身長を朝・昼・夜と3回に分けて測ってみると、1日のうちでは朝が一番背が高く、夕方になると少し縮みます。

どうして成長しているのに縮むのでしょうか？

みなさんの頭の中には脳がつまっています。人間の脳はかなり重いものです。そして、この重い脳を支えているのが背骨です。

背骨は硬い骨(椎骨)と柔らかい骨(椎間板)が交互に重なりあってできています。

(日起きて生活していると、頭の重さに背骨が押しつぶされ、柔らかい骨(椎間板)の水分が出てしまうのです。そうすると朝よりも夕方になると、水分が出てしまった分、身長が縮んでしまうのです。



朝から夜の間にとにかく縮むかという、中学生で1.5cmくらい、大人で2cmくらいだそうです。

重い荷物を長時間もつかうと、仕事をする人は、1日で3cmも縮むそうです。縮んでも

寝ている間は頭の重さが背骨にかからないので、水分を吸収してまた元に戻ります。身長は夜の間には少し伸びているのです。まさに「寝る子は育つ」ですね！



おめでとう!!

平成28年度「健康づくりの標語」審査会において、保健委員会が応募した3-2 K、Sさんの作品が優秀賞に選ばれました！

テーマ: 生活習慣病の予防

「運動で延びる寿命と減る脂肪」

入賞おめでとうございます!!

気が付きましたか？

校内の石けんネットが新しくなりました!!

今年度生徒会に要望し、校内の石けんネットを新しくするための予算を頂き、9/5の専門委員会の日に、保健委員がネットの交換を行いました。各校舎においてカラーも違い、水道場が明るくなりました。これにさらに気持ちよく手洗いができると思います。大切に使用してくださいね♪

