

ほけん+ごより



令和5年9月1日(金) 調布市立調布中学校

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



2学期が始まりました。4か月と長丁場で、夏から秋、冬と季節の移り変わりを感じることでできる2学期です。季節の変わり目には体調管理が欠かせません。まずは夏休みから2学期の学校モードに体と心を慣らしていくことが必要ですね。毎年、この時期は睡眠リズムが整っておらず体調不良になる人が増えます。睡眠について意識してもらえると嬉しいです。

睡眠導入ホルモンと称される

メラトニンの分泌を促す生活とは…?

昼間は…

● 太陽の光を浴びる

日向ぼっこや外での活動を取り入れましょう。
教室の窓側で過ごすのも効果があります。



● 適度な運動

運動強度は軽いものでも効果があります。
散歩程度で十分です♪



● 規則正しい食事摂取

朝昼夕と、バランスよく
食べることが望ましいです。

夜間は…

● 暗環境をつくる

スマホやタブレット、パソコン使用している時間が短い方が、メラトニンの分泌が活性化されます。



9月9日は 救急の日

日常の応急処置から万が一の救急対応まで、みなさん中学生は立派な一員として活躍が期待されます。応急処置について、知っておくと役に立つ9つのポイントを載せておきます。

ぜひこの機会に自分の‘応急処置スキル’を上げてみませんか？

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 9.4分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

こたえ 1 3 2 2 3 2 4 1 5 6 2 7 3 8 1 9 6

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

保健室で手当てを受けるときは…

- ☐ 怪我の状況を詳しく話してください
「いつ、どこで、どのように」
丁寧な説明が適切な処置につながります。
- ☐ 病院受診した場合は、保健室に教えてください
災害共済給付制度による処置料+見舞金が出る場合があります。



学校保健委員会の内容を
裏面にまとめました

学校保健委員会を開催しました！

8月24日(木)13時00分より、令和5年度調布中学校学校保健委員会を開催しました。調布中の健康課題や学校保健活動について協議する充実した機会となりました。

学校保健委員会 報告内容

◎ 今年度の健康診断結果について

内科・眼科検診における疾病異常者数は、例年と同様の結果でした。耳鼻科検診においては、例年より「耳垢栓塞」の生徒が少ない結果でした。歯科検診においては、むし歯を持つ生徒、歯肉炎の生徒は、昨年度と同様に全国平均より高い割合であり、依然として、調布中学校の健康課題であると感じます。また、定期健康診断を終えて、受診のお知らせを配布した生徒の受診率が低い学年もあります。



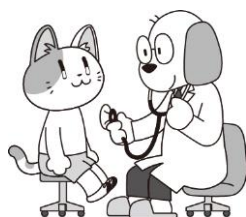
◎ 保健室来室者数について

調布中学校の保健室来室者数は、外科的来室者が166人、内科的来室者が389人、その他が34人で合計589人でした。来室者数は昨年度と大きく変わりなく推移しています。例年、5・6月の体育祭練習期間に怪我が増えますが、今年は怪我の来室者数が少なく、また、救急搬送等の大怪我がなく体育祭を終えることができました。

学校医の先生方よりご助言

◎ 内科学校医 井上 好央先生(西調布井上クリニック)

脊柱側弯症の発症について、若年化していると感じます。小学校での発見、治療や経過観察が行われています。その他にも心疾患やその他疾患を抱える生徒が学校生活を充実させることができるよう、学校医としてフォローしていきたいと考えています。



◎ 学校歯科医 相田 忠輝先生(ローレル歯科医院)

新型コロナウイルス禍において、むし歯や口呼吸が増えています。むし歯には食後の歯みがきが有効です。食後歯みがきをせず過ごすと、30分間歯は溶け続けます。また、フッ化物洗口も有効です。フッ化物洗口については、正しい知識と方法で効果的に実施しましょう。

◎ 耳鼻科学校医 齊藤 慶子先生(さいとう耳鼻咽喉科クリニック)

定期健康診断の時期は花粉症シーズンと被っており、重症なケースの方にお知らせを配布しています。引き続き、検診前には耳掃除をしていたき、「耳垢栓塞」でのお知らせが減らせると良いと思います。



イヤホン難聴予防のため あいのて を意識しよう

ヨッ

一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP より



耳鼻科学校医の齊藤先生より、イヤホン難聴予防のための啓発資料をいただきました。今、10～30代のイヤホン難聴患者が増えているそうです。

耳に優しいイヤホンの使い方です。ぜひ参考にしてみてくださいね。

あ

あげない



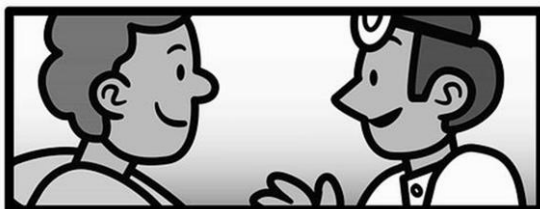
1. 音量を上げないようにする

大きすぎる音を聴くのはやめましょう。全体の60%以下の音量にする事+60分以上聴かない事が推奨されています。もし、音が聞き取りづらくて音量を上げてしまうようであれば早めに病院へ。



い

いしに相談



2. 早めに病院へ

症状を放置すると二度と聴力が戻らない可能性があります。もしも音量を上げる癖がついていたり、今まで聞いていた音が変に聞こえるようなことがあれば、早めに耳鼻科を受診しましょう。

聴力検査だけでもOK!

の

のいずキャンセリング



3. ノイズキャンセリング機能付き

イヤホンを使う

周囲の騒音より大きい音量で音を聴くと、聞こえていると感じる音は適度でも、耳への負担は増えています。ノイズキャンセリング(周囲の騒音をカットする)機能がついたイヤホンの使用で音量を上げすぎずに音を楽しむことができます。

て

ていき的に休む



4. 耳の休憩を取ろう

運動した後は休憩を取るように、耳もたくさん使ったあとは休憩が必要です。例えば、1時間連続してイヤホンを使ったら、10分の休憩を取りましょう。

