

哲多中学校  
H29.9.25

9月も残りわずかとなりました。1,2年生は備北総体に向けて、3年生は勉強や駅伝練習を頑張っていますね。2学期もたくさんの行事があり、あわただしい日々が続きます。季節の変わり目は、朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすいです。栄養や休養を十分にとり、疲れをためないようにしましょう。また、だんだんと日が短くなり、暗くなる時間が早くなっています。部活動が終わったら安全に気をつけて、速やかに下校しましょう。特に、自転車に乗っている人は、安全タスキとライトを忘れずにつけてください。

### ＜ スポーツでけがをしたときの応急処置 ＞

#### 「RICE」を覚えておこう！

RICEとは、応急処置の頭文字のことです。

けがによる内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めるために行います。

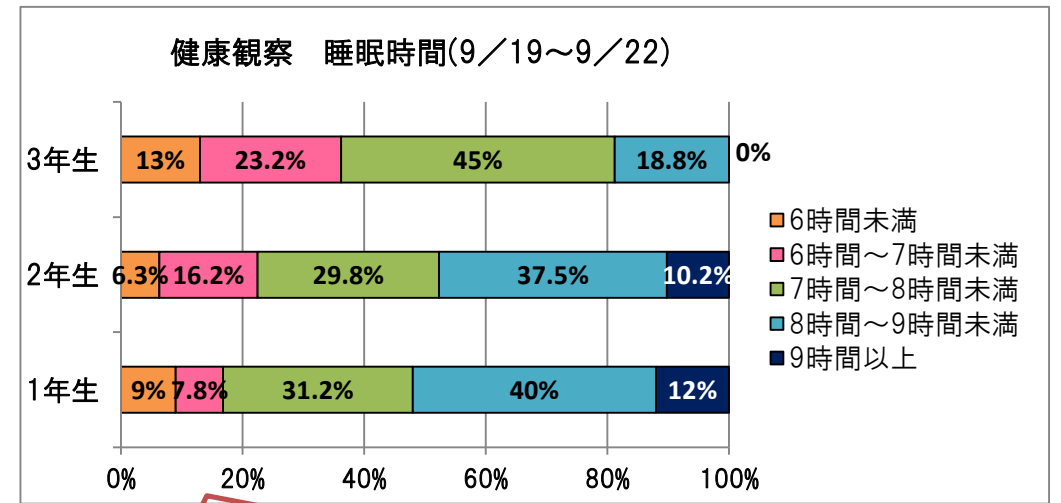
部活動や駅伝練習でのけがに注意しましょう。

<p><b>Rest</b> 「安静」</p>	<p>けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にしましょう。 →腫れや、血管・神経へのダメージを防ぐことができます。</p>	
<p><b>Ice</b> 「冷却」</p>	<p>氷などで15～20分冷やしたらはずし、また痛みが出てきたら冷やすことを繰り返します。 →腫れや、内出血、痛みを和らげることができます。</p>	
<p><b>Compression</b> 「圧迫」</p>	<p>包帯やテーピングなどを巻いて、けがをした部分を適度に圧迫することで、腫れや内出血を抑えることができます。</p>	
<p><b>Elevation</b> 「挙上」</p>	<p>けがをした部分を心臓より高い位置に保つと、出血が減り、血液が心臓に戻りやすくなって、腫れを抑えることができます。</p>	

☆運動後にはストレッチやマッサージをして、体のケアも十分に行いましょう。

### ＜ 健康観察結果から ＞

9月19日(火)～9月22日(金)の睡眠時間のグラフです。



\*睡眠時間が7時間以上の人は、  
3年生・・・63.8%  
2年生・・・77.5%  
1年生・・・83.2%

\*睡眠時間が7時間未満の人は、  
3年生・・・36.2%  
2年生・・・22.5%  
1年生・・・16.8%

中学生に必要な睡眠時間は、約7～8時間です。十分な睡眠がとれるように、23時までには布団に入るようにしましょう。

### ＜ 睡眠と学習 ＞

睡眠には、記憶を整理・定着させる働きがあります。この「記憶」には、暗記だけでなく、「体をどのように動かすか」や「一度学んだ計算が身につく」というような記憶も含まれています。また、十分な睡眠をとり、脳に休息を与えないと、疲労が蓄積し、集中力や思考力が低下して、学習効率が悪くなってしまいます。



「睡眠時間をたくさん削ってでも勉強した方がよい」などということはありません。夜はしっかりと眠り、記憶を定着させ、昼間の集中力を維持することが、学力の向上につながります。

