

保健だより



第6号

令和3年9月9日(木)

文責：西会津中学校養護教諭 新妻 正子

9月の保健目標



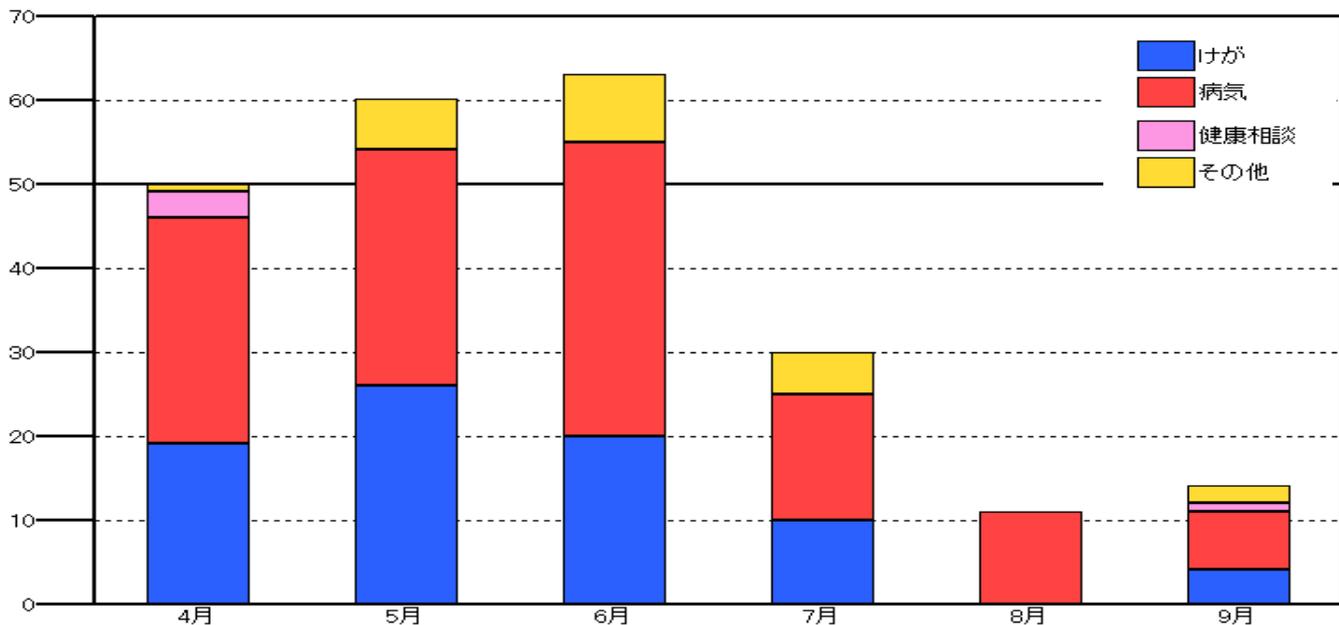
学校生活のリズムを整え安全な生活を意識しよう！

朝晩の冷え込みがあり、体温調節がなかなか難しいこの時期。みなさんは、寒暖の差で体調を崩していませんか？

2学期は学校行事が多く、係の仕事などで目まぐるしく動くことも多くあります。そんな中で、心配されるのが生活リズムの乱れとけがです！そんな時こそ、「早寝早起き朝ごはん」と「落ち着いた生活」を心がけましょう。

西会津中学校保健室来室状況

～保健室来室状況から見えてくる生活リズムと安全意识！？～



	けが	病気	健康相談	その他	合計
4月	19	27	3	1	50
5月	26	28	0	6	60
6月	20	35	0	8	63
7月	10	15	0	5	30
8月	0	11	0	0	11
9月	4	7	1	2	14
合計	79	123	4	22	228

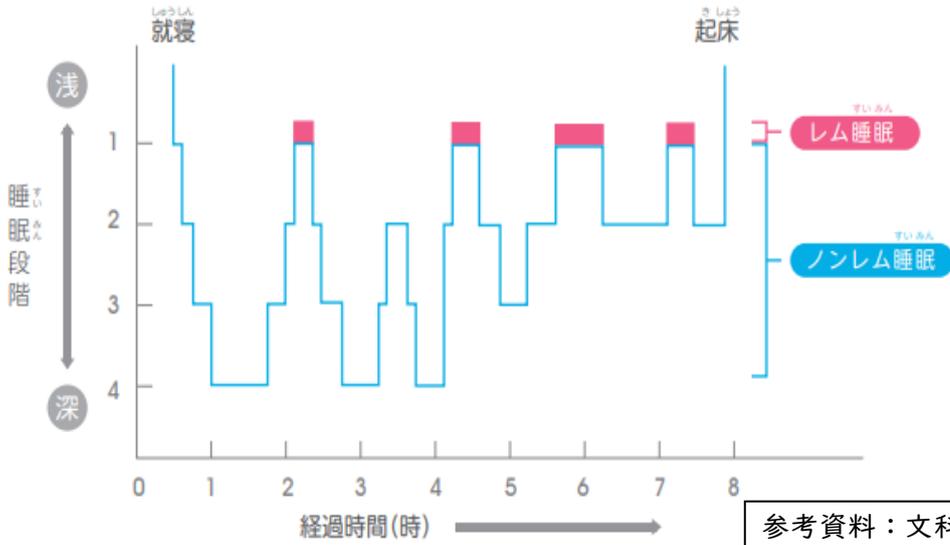
4月～9月の保健室来室者数（9月8日現在）の内訳はけがよりも病気（頭痛、腹痛等）が多い状況となっています。体調不良者の問診をとると、就寝時間が23時以降でよく寝られていない様子や、朝食が「パンだけ」または「食べていない」といった状況です。

けがについては、筋肉や関節の痛みが多く、筋肉や運動神経が未発達である、学習の姿勢が悪い等の状況が伺えます。

早寝早起き朝ごはんの生活リズムと安全管理に意識をむけて今後、保健室の来室数が減少していけばと思います。

生活リズム改善知識～睡眠について～

▶ 寝ている間、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる。



レム睡眠は身体が眠っているのに脳は起きている状況に近く、夢を見ているのも多くはレム睡眠の時で、記憶の整理・定着を行う過程で夢を見ると言われています。

ノンレム睡眠は脳を休ませる睡眠で、特に、深いノンレム睡眠の時に身体の成長や修復に関係する成長ホルモンが活発に作られます。

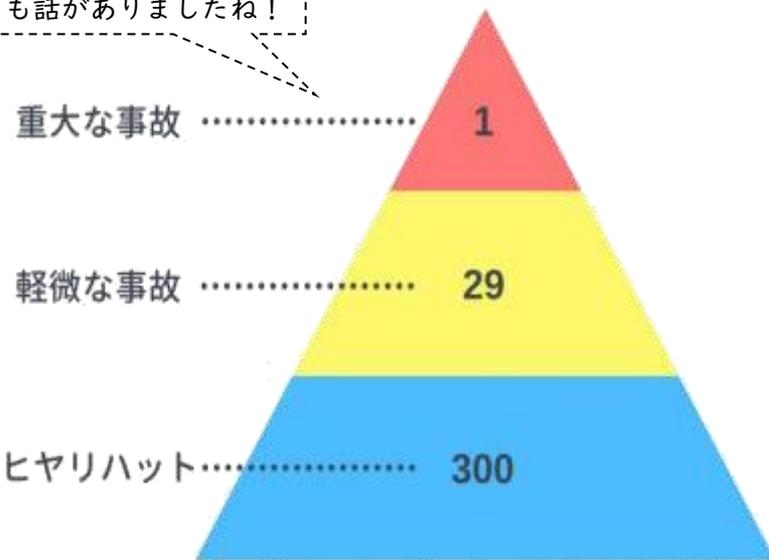
レム睡眠とノンレム睡眠は交互に繰り返されており、通常、眠って最初に現れるのはノンレム睡眠です。睡眠が後半に進むにつれてノンレム睡眠の出現が減りレム睡眠の出現が増えていきます。その周期は約90分と知られています。

レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現することから試験前日だけではなく、日頃から早寝早起きを心がけしっかりと睡眠時間を確保することで、身体の成長や記憶の定着が図られます。また、記憶した後に起きている場合と、記憶した直後に睡眠をとった場合を比べると、直後に睡眠をとった場合の方が覚えたことを忘れにくくなるという調査結果もあります。

「ヒヤッ!」と「ハッ!!」としたその瞬間! その積み重ねが重大事故に!!

4月の交通安全教室でも話がありましたね!

ハインリッヒの法則



●ハインリッヒの法則とは!?

米国の保険会社で、副部長をしていたハーバート・ウィリアム・ハインリッヒが論文で主張した災害防止に関する統計。5,000件以上に及ぶ労働災害を調べ、1件の重大事故の背景には、29件の軽い「事故・災害」が起きており、さらに事故には至らなかったものの、一歩間違えば大惨事になっていた「ヒヤリ・ハット」する事例が300件潜んでいるという法則性を示したもの。その内容から「ヒヤリハットの法則」とも呼ばれ、「1:29:300」という確率はその後の災害防止の指標として広く知られることとなった。

～保健室よりお知らせ～

各種検診の「治療報告書」の提出にご協力頂きありがとうございます。現在、「治療報告書」の提出率（8月26日現在）が、視力49.2%、歯科21.6%、その他（内科、耳鼻科等）30.9%となっております。

2学期も、ご家庭の協力を得ながら、子どもたちの健康を育んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

