

# ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室  
保健日より 9月号

夏休みが終わり、体育大会の練習が始まりました。炎天下での練習は体力を消耗します。毎朝の朝食と塩分・水分摂取、早めの休養を心がけましょう。また、引き続き熱中症対策が必要です。今年度、体育大会までの期間は清涼飲料水が許可されましたが、濃度（2倍程度に薄めると吸収率が良い）や飲み方に注意して、糖分の取り過ぎにならないようにしましょう。実りの秋のスタートダッシュとなる9月。まずは体育大会に向けて健康管理をお願いします！



## 体育大会はケガと熱中症に気をつけて！

**あなたのケガの原因は？**  
自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。  
あてはまることが多いのは、どの項目？

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>□午前0時を過ぎてから寝ることが多い。<br/>□朝、起きるのがつらい。<br/>□時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。<br/>□からだが重く感じる。</p> | <p>□「人の話を聞いていない」と、よく注意される。<br/>□ちょっとした段差で転ぶことが多い。<br/>□「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。<br/>□靴ひもがほどけていても気にしない。</p> | <p>□運動中に足がつることが多い。<br/>□スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。<br/>□スポーツの後、肩やひじが痛くなることがある。<br/>□この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。</p> |
|---|--|--|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>睡眠不足</b><br/>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!!</p> | <p><b>注意不足</b><br/>「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。</p> | <p><b>準備不足</b><br/>準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!</p> |
|---|---|---|

### 覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10～30秒ずつ行ないます。

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>手首・腕</b><br/>手のひらを着け、腰を後ろに引きまします。</p> | <p><b>腕・肩</b><br/>肩の高さで、ひじを後ろに押しまします。</p> | <p><b>腕・肩</b><br/>ひじを持って、斜め後ろに押しまします。</p>    | <p><b>肩・背中</b><br/>手は動かさず、腰を後ろに引きまします。</p>    | <p><b>胸</b><br/>軽くあごを上げ、胸を突き出まします。</p>      |
| <p><b>肩・体側</b><br/>耳に二の腕をつけるイメージで。</p>      | <p><b>腰</b><br/>胸を張り、顔は後ろに向けます。</p>       | <p><b>太もも（表側）</b><br/>ゆっくりとからだを後ろに倒まします。</p> | <p><b>太もも（裏側）</b><br/>ひざをかかえて、胸に引きつけまします。</p> | <p><b>足・足首</b><br/>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けまします。</p> |

### 季節は秋。 だけど…



外での活動中はこまめに水分補給をしましょう。また、熱中症の症状を早めに把握し、休養をしましょう。

体育大会では短距離走中に肉離れを起こす人が大勢います。運動前のストレッチをしっかりとしましょう！

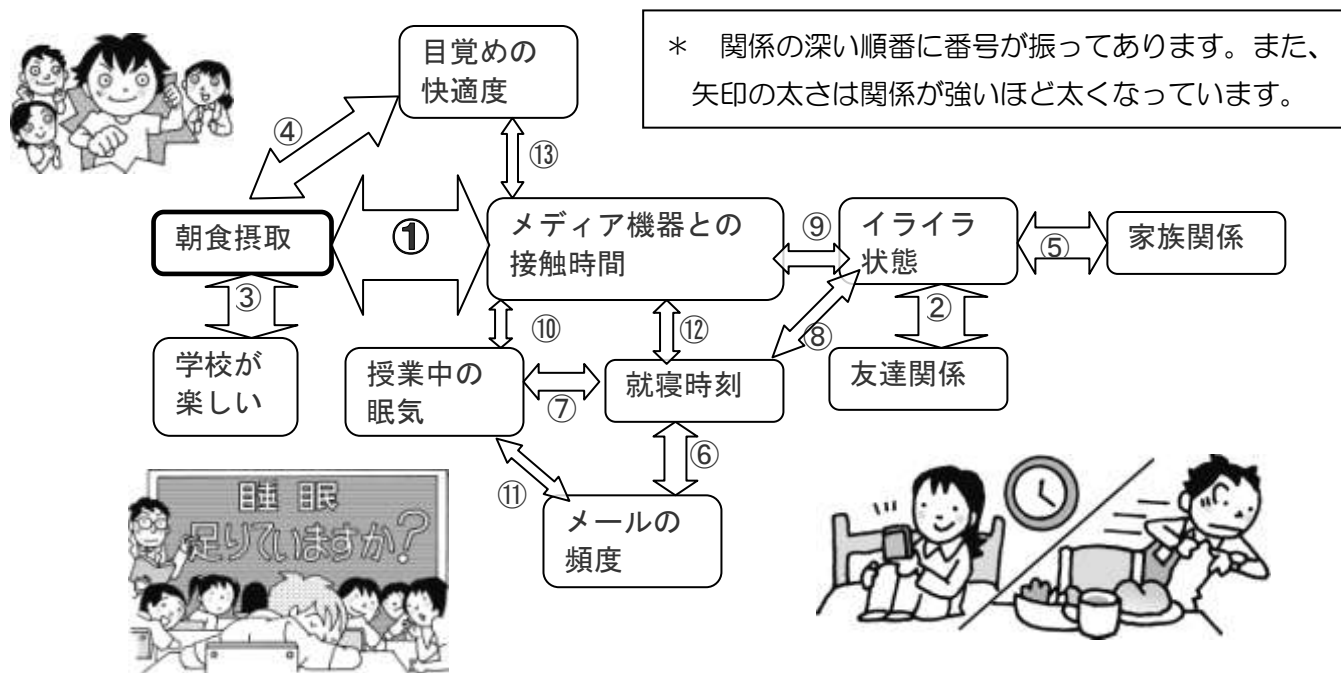
### 子宮けいがんワクチンについてのお知らせ

7月に1～3年生の女子生徒を対象に子宮けいがんに関するパンフレットを配布しました。推奨されているワクチン接種ですが、助成期間の期限が平成24年3月31日までとなっています。原則6カ月の間に計3回の接種が必要です。平成23年9月末までに1回目の接種をする必要がありますので、ご注意ください。

# ゲンキッズ作戦の結果から 「朝食摂取」と「テレビ・ゲーム・パソコンの実施時間」は 関係していることが分かりました

1学期に行ったゲンキッズ作戦の結果から、様々な生活習慣が関係し合っているということが分かりました。本校では、アクションプランで「朝食」に取り組んでいますが、その朝食と「テレビ・ゲーム・パソコンの実施時間」が関係していることが分かりました。その他、下図のように色々な項目が関係していることも分かりました。家庭の中で取り組めるところから改善していき、より良い学校生活、家庭生活につなげていきたいものです。

## ＜ゲンキッズ作戦の結果から見える相関図＞



### とやまゲンキッズ作戦集計結果

| 生活習慣                     | 1年   | 2年   | 3年   | 計    |
|--------------------------|------|------|------|------|
| <b>1 何時に寝ていますか</b>       |      |      |      |      |
| ア.10時半前                  | 28.5 | 20.3 | 12.4 | 20.6 |
| イ.10時半～11時半              | 55.7 | 55.1 | 46.5 | 52.6 |
| ウ.11時半以降                 | 15.8 | 24.7 | 41.1 | 26.8 |
| <b>3 携帯電話で通話やメールしている</b> |      |      |      |      |
| ア.しない                    | 70.1 | 65.6 | 51.5 | 62.8 |
| イ.時々                     | 18.1 | 18.9 | 32.0 | 22.7 |
| ウ.毎日                     | 11.8 | 15.4 | 16.5 | 14.5 |

| テレビ、ゲーム、パソコンの時間 | 1年   | 2年   | 3年   | 計    |
|-----------------|------|------|------|------|
| ア.1時間未満         | 25.9 | 18.9 | 19.3 | 21.4 |
| イ.1～3時間         | 58.6 | 65.8 | 63.9 | 62.8 |
| ウ.3時間より多い       | 15.5 | 15.4 | 16.8 | 15.8 |



いくつかの項目で関係性を調べてみたところ、朝食摂取と関係が最も強かったのは「テレビ・ゲーム・パソコンとの（接触）時間」でした。その他に、「学校が楽しいかどうか」「目覚めの快適度」にも関わっていることが分かりました。

また、就寝時刻が遅くなることは、寝不足になり朝食時間を奪うだけでなく、「イライラ状態（心）」や「授業中の眠気」とも関係することが我が校の結果からも実証されました。就寝時刻には「メールの頻度」「テレビ・ゲーム・パソコンとの（接触）時間」が関係しており、生活習慣改善（早寝早起き朝ごはん）のためにメディア機器（テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話）についての指導が必須であると考えられました。