

保健だより 9月

令和2年9月9日

県立村上中等教育学校
保健室

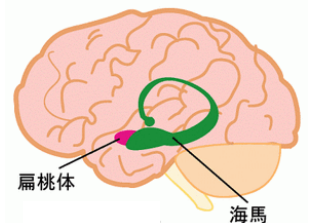
もうすぐ期末考査ですね。試験対策は順調でしょうか？暑い日がまだまだ続いています。生活のリズムを整え、万全の状態です試験に臨みましょう。

～記憶に関連深い睡眠～

成績アップに必要な不可欠なものの1つに、記憶があります。その記憶に関連深いものが睡眠です。

<睡眠の種類>

☆レム睡眠：体は休んでいますが、脳は起きている時に近い状態です。レム睡眠では、脳の中の記憶と学習に関わる扁桃体（へんとうたい）や海馬（かいば）が活動し、情報の整理・統合が起こって記憶が定着されます。



☆ノンレム睡眠：脳も休んでいる状態です。ノンレム睡眠では、現在の記憶と過去の記憶を結合させる働きや、「いやな記憶」を消去する働きがあるそうです。

レム睡眠とノンレム睡眠は、約90分で1セットのサイクルで一晩の間に繰り返し起こります。この2つの睡眠が周期的に繰り返し発現することで、脳に記憶が定着するという仕組みです。

快眠を誘う7つのポイント

- ① 1日3食の食事を規則正しく摂る。
- ② 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする。
- ③ 朝、目覚めたらカーテンを開け自然光を浴びる。
- ④ 昼間に適度な運動をする。
- ⑤ 入浴は、就寝2～3時間前に済ませておく。
- ⑥ 就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲料物を避ける。
- ⑦ 就寝前はスマートフォン、タブレット端末などの画面を長時間見ない。



自分の生活を振り返り、自分で改善につなげることも自己管理の一つです。
みなさんには、自分の健康は自分で守るという「健康管理」を身につけてほしいと思います。



これだけはできるようにしよう

(キユウ) (キユウ)
9月9日
せきゅうせきゅう ひ
救急の日

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



おぼ
覚えて
おきたい

ライス RICEって何?

RICEとは、Rest (安静にする)、Icing (冷却する)、Compression (圧迫する)、Elevation (高く挙げる) の略で、打撲や捻挫などのけがをした時に用いられる方法です。



安静

安静にして動かさない



冷却

痛いところを冷やす



圧迫

押さえて圧迫する



挙上

心臓より高く挙げる

痛みを我慢して運動を続けると、治りが悪くなることがあります。RICE 処置をしても症状が軽減されない場合は、すぐに専門医に診てもらいましょう。