

ほけんだより 9月

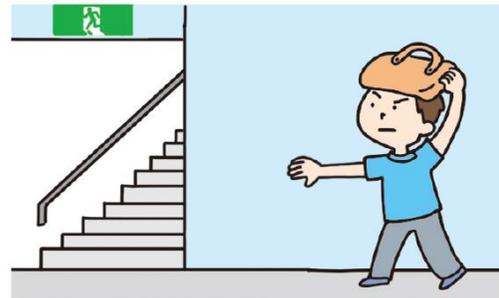
和歌山市立楠見中学校 保健室 2023. 9. 1

★外出先での地震対処法★

「9月1日」は防災の日です！こんな場所で地震があったら、あなたはどのようにしますか？

地下街

かばんなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

映画館・劇場

かばんなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路を確認しておきましょう。

★夏休み中に部活動等でケガをした人へ★

夏休み中に、学校（部活動）等でケガをして病院や整骨院へ通った場合、「日本スポーツ振興センター」より治療費、薬剤費等が給付されます。保健室へ書類を取りに来てください。また、自分が対象になるかわからなかったり、気になる場合は気軽に保健室に相談に来てくださいね。

以前のケガで、書類を受け取った人も早めに提出してください。書類には2年間の有効期限があります。

『夜 12 時のスマホは損をする！？』

「やる気・記憶力・発想力・身長・運動機能向上・学習能力向上」これらすべてに脳内ホルモンが関係していることを知っていますか。脳内ホルモンを上手に分泌できていない脳は、記憶力や発想力が落ち、身長が伸びず、運動機能や学習能力がなかなか上がりません。では、効率よく脳内ホルモンを分泌させるにはどうしたらいいのでしょうか。



大切なのは「早寝」をすること！！

記憶力や発想力、身長、運動機能、学習能力を上げるホルモンは「メラトニン」です。

「メラトニン」は、睡眠中に分泌されるホルモンで、網膜が暗さを感じたときに分泌します。夜 10 時から 2 時にどんどん分泌量が増え、2 時の分泌量をキープしながら朝まで分泌されます。たくさん分泌させるには、夜 10 時には寝ていることが大切です！

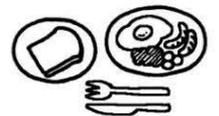
夜 12 時にスマホをさわると… その日の身長の伸びはゼロに
その日の勉強がムダに
その日の運動は身につきません

夜 10 時が無理でも、できるだけ早く寝るようにしましょう！！

そして、「早起き・朝ごはん」も大切です！

やる気を上げるホルモン「セロトニン」は、「メラトニン」の素です！

「セロトニン」は、網膜が朝日の刺激を受けて分泌されます。「セロトニン」が分泌されると、イライラを抑え、やる気を出し、幸せを感じやすくなります。そして、15 時間後には「メラトニン」に変化します。「セロトニン」がたくさん分泌されれば、その日の夜に分泌される「メラトニン」の量は多くなります。



また、脳内ホルモンが分泌されると、ブドウ糖をたくさん使います。そのため起きた時の脳は低血糖状態。必ず朝ごはんを食べましょう！おすすめの食材は、卵です！

「早寝・早起き・朝ごはん」で、健康な脳を育てましょう！！