

ほけんだよりが

2023年9月9日(土)さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健委員会

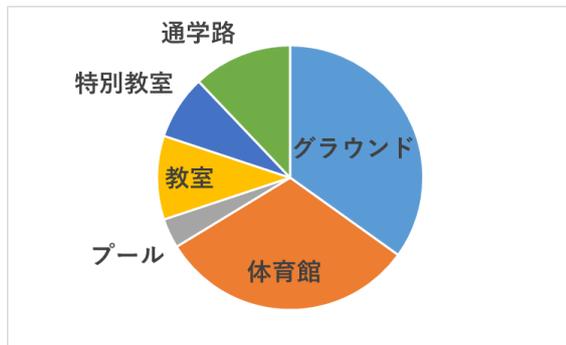
今月の担当:2-3(M,S)&2-4(M,F)

みなさん、夏は楽しめましたか？

九月はまだまだ暑い日が続きますので熱中症にならないように日々の対策を続けましょう！！
今月号では、けがの予防や生活リズムについてです。

けがについて

○学校内でけがしやすい場所 (昨年度の保健室来室記録より)



左のグラフを見ればわかるように・・・

グラウンドや体育館でのけがが多い！！

生徒会朝礼でも取り上げた・・・ **けがを予防するには**

けがには、**人的要因**と**環境要因**があります。

それぞれの要因が重なることで、事故が起こってしまいけがをしてしまうのです。

人的要因・・・自分にある原因のこと

★具体例

- ・危険な行動をした
- ・焦っていて周りが見えていなかった
- ・精神的に不安定で正しい判断ができなかった など



環境要因・・・事故が起こった場所(環境)にある原因のこと

★具体例

- ・暗くて足元が見えづらかった
- ・見通しの悪い交差点だった
- ・寒さで路上が凍結していた など

これらの要因をなくす、回避することで けがをする確率を下げることもできるのです。
では、どのようにしてこれらの要因を回避すればよいのでしょうか？

○危険な状況を回避するには

まず、人的要因について考えます。

焦っていたり危険な行動をしたりすると、思わぬ事故に繋がります。

精神的、身体的に不安定な状態も、人的要因の1つです。

ですから、けがをする危険性がある場所では、焦らず落ち着いて行動する 危険な行動をしようとせず、その場のルールに従う ということを心掛けるとよいでしょう。

また精神的、身体的に不安定にならないよう、規則正しい生活を心掛け、日頃から元気な身体を保ちましょう。

次に、環境要因について考えます。

自分がいる場所に問題があった場合、その危険を回避することが必要になってきます。

先ほども述べたように、環境要因には事故の場所が見通しの悪いところだったり、暗闇で周りの状況が見えづらい状況だったりといったことが挙げられます。

そのため、そのような状況をあらかじめ回避するために、見通しの悪いところなどではいつも以上にしっかりと安全確認をしたり、暗闇では自転車のライトをしっかりと点灯させたりする必要があります。

生活リズムについて

○なぜ規則正しい生活を送る必要があるのか

規則正しい生活とは（その影響について）

決まった時間に就寝し、決まった時間に起床すること。また、一日を正しいリズムで過ごすこと
→睡眠の質の向上、集中力の向上などが期待されます。

これは、古来から人が太陽の巡りや四季の移り変わりとともに生きてきたことに由来すると言われています。そのため、生活リズムを整えるだけで快適な毎日を過ごすことができます。



規則正しい生活を送らないと...

睡眠の質の低下・集中力の低下・疲れやすくなるなどの症状が見られます。

このような症状によって、健康な生活を送ることが難しくなります。

○規則正しい生活を送るための ABC

A：睡眠時間を固定する

早く起き、早く寝るようにするということを習慣化させると自然と睡眠時間が固定されていくことが期待されます。早く寝るようにするためには①寝る前にスマホをいじらないようにする、②運動

習慣をつけるということが挙げられます。

①スマホから出ているブルーライトが睡眠習慣を乱れさせてしまうので、スマホを就寝1時間前からは触らないようにするなど対策をすると良いでしょう。

②夜に運動（特に筋トレが効果的）すると、不安や心配が頭から薄れ、精神状態を安定させるため寝つきが良くなると言われています。

B：1日3食の食事を必ずとる

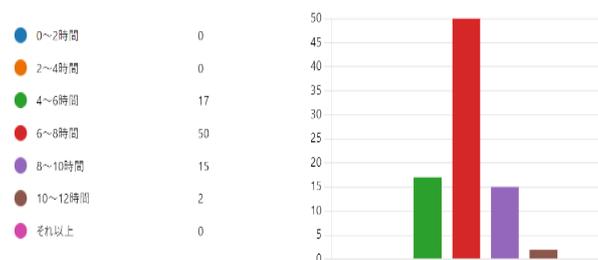
食事は人間が生きていくうえで重要な物です。その中でも規則正しい生活を送れるようになる食材として、青魚が挙げられます。青魚にはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、それらは中性脂肪やコレステロールを低下させ、生活習慣病予防に役立つことがわかっています。

C：毎日日光にあたる

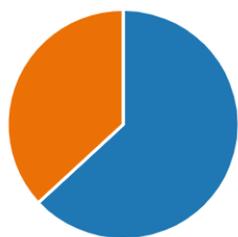
先ほども言った通り、人は太陽を基準にして生活していました。そのため、もし生活リズムが乱れても、太陽の光を浴びることで体内時計のズレをなくし、健康に生活することができます。また、日の光は成長ホルモンの分泌を促すなど様々な効果があります。

OMOIS生の睡眠時間

皆さんは十分な時間睡眠をとることができていますか？保健委員ではMOIS生の睡眠時間を調査し、どのように改善すればよいのかを見てみることにしました。まず、皆さんの睡眠時間を見てみましょう。



左のグラフを見ていただくと、6~8時間睡眠をとっている人が半分以上占めていることがわかります。全体の平均を計算すると7時間となっています。大塚製薬のサイトによると睡眠は体質や性別、年齢など個人的な要因に影響されるため、適切な睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分です。



左のグラフはMOIS生に自分の睡眠時間が自分にとって適切か聞いた結果です。見てもらえればわかるように、（青が「はい」、橙色が「いいえ」）はいの割合が多くなっています。いいえと答えた人がなぜ自分の睡眠時間が適切ではないと答えたかという、多くの人が日常生活で眠くなるからと答えていました。このようなことからアンケートに答えてくれたMOIS生84人のうち自分の睡眠時間が適切であると答えた53人が十分な睡眠をとれているといえます。一方で「いいえ」という人が31人と多いので改善する必要があります。

改善するためには、睡眠時間を確保する必要があります。例えば課題で忙しい場合、課題を計画的に行うことで直前に課題をやる必要がなくなるので睡眠時間が減ることが少ないと思います。このように睡眠時間が減ってしまっている原因を知り、解決方法を見つけることが大切だと思います。

まとめ

①けがについて

「けが」には、**人的要因**と**環境要因**がある！

それぞれの要因を**なくす**、**回避**するために行動する必要がある！

②生活リズムについて

規則正しい生活は**睡眠の質の向上**、**集中力の向上**を促す！

規則正しい生活を送るための**ABC**をすることで、規則正しい生活に近づける！

参考文献

・金時堂須賀薬局（2020.02.12）. 「規則正しい生活とは？正しい生活リズムと改善の仕方について」. 『静岡県裾野市の相談薬局』. <https://www.kintokido-ph.com/column/1833/>（2023.08.21）

・損害保険料率算出機構（2022.3.29）. 「安心・安全のためのお役立ちコンテンツ」『親子で話し合おう～子どものけがと事故を防ぐために～』. https://www.giroj.or.jp/publication/accident_prevention/child_injury/（2023.08.21）

・パスセンター東戸塚（2020.07.14）. 「生活リズムを整えよう！」. 『パスセンター東戸塚』. <https://higashitotsuka.passcenter.jp/post-1633/>（2023.08.21）

・大塚製薬（n.d.）. 「最適な睡眠時間って何時間？」. 『睡眠リズムラボ』. <https://www.otsuka.co.jp/suimin/column02.html>（2023.08.21）