



ほけんだより 9月

令和4年 9月1日
我孫子中学校 保健室



いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間は、心も身体もしっかりと充電できましたか？

毎日遅寝遅起きをしてしまったたり、クーラーの効いた部屋で1日中過ごしてしまったたりしていませんか？2学期は、すぐに体育祭という大きな行事が控えています。夜ふかしに慣れてしまった人は、身体を起こして、1日も早く学校生活のリズムを取り戻していきましょう！

また、体調を崩しやすい9月はより一層手洗い・うがいを習慣づけて、元気に9月をすごしていきましょう。

9月1日防災の日 ^{もしものときに冷静に行動できるように} 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

保健委員より

夏休みも明け、2学期が始まりました。

夏休み前にハンカチチェックや、消毒の呼びかけなどで、基本的な感染対策の定着はできたと思います。しかし、長期休暇により、それらの感染対策の意識も、低下してきていると思います。引き続き、呼びかけを続けるので、意識を向上させていきましょう。

また、まだ暑い日は続きます。その為、シャツを脱ぐなどの体調管理や、水分補給などは、自分達で考えて、こまめにしていきましょう。

9月9日(金)は救急の日です。ふだんから怪我をしないように準備体操や細心の注意を払うのはもちろんですが、もし怪我をしてしまったときに備え、応急処置について覚えておきましょう。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行い怪我をしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もし怪我をしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日



あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻をつまんで下を向く。**
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡
RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: 怪したところを心臓よりも高くする!

だぼく・ねんざ
つきゆび には...
安静・冷却
圧迫・挙上!

ベストなコンディションで体育祭をむかえよう!

1. 体調を整えておくには

*前日は早めに寝て、十分な睡眠をとり、当日は朝ごはんをきちんと食べましょう。

2. けがを防ぐには

- *手足の爪は短く切っておきましょう。
- *一人ひとりが、けがをしないように意識することが大切です。

3. 汗をかいたら

- *こまめに水分補給をしましょう。
- *当日は、スポーツドリンクなど水分を多めに用意してください。
- *かいた汗は、そのままにせず、タオルでしっかりふきとりましょう。

4. 日焼け対策

- *日焼け止めや帽子を用意しましょう。



★1学期中に行われた健康診断の結果、受診が必要な人には受診勧告書を出しています。
夏休み中に受診した場合は、記入された用紙を学校に提出してください。

★夏休み中に学校管理下(部活動など)でのけがや病気などがありましたら、日本スポーツ振興センターへの申請手続きをとります。必ず顧問の先生にご連絡してください。
ご不明な点ございましたら、保健室までご連絡ください。