

ほけんだよ!

H25年9月
我孫子中学校
保健室

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。暦の上では秋ですが、汗をかきやすく、熱中症になりやすい時期であることに変わりはありません。体育祭の準備や練習も本格的に始まってきましたので、こまめに水分補給することや、汗をふくタオルと着替えの持参を忘れないようにしましょう。

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。夏休み中に治療に行った人は、病院で記入してもらった用紙を学校に持ってくるようお願いします。

2学期は様々な行事があります。万全の状態でも臨めるよう体調管理と心を落ち着かせた生活を心がけていきましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分ののらない**へ

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の 疲れもとれて ぐっすり 眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが</p> <p>ホヨウ</p> <p>少し余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本 牛乳 1杯でも</p> <p>何か口に 入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
---	--	---

保健委員会から

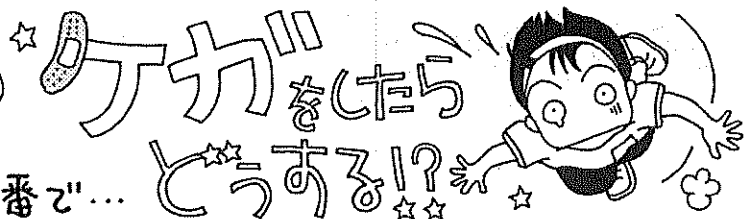
夏休みは、ケガや病気をしないで過ごせましたか?

9月には、7日に体育祭があります。少しずつ涼しくなってきますが、まだ気温が高いので、水分補給などをしっかりしましょう。また、汗の処理をするために、着替えや、タオルを持ってくるようにしましょう。良い体育祭にできるように、皆さんの健康を、保健委員会もサポートしていきたいと思います。皆さんも、自分で体調

管理ができるように心がけましょう。



もうすぐ体育祭



練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざだぼくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

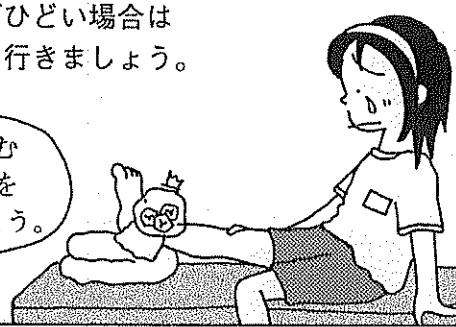
はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



すぐに石けんと水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



保護者の方へ

夏休み中に学校管理下（例えば部活動（活動場所への移動を含む）・体育祭関係など）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らせていただきたいと思います。必ず顧問の先生にご連絡をさせていただきようお願いいたします。その他、ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。

養護教諭 武藤雅枝・根岸亜希子 04-7182-5191