



# ほけんだより 9月



H27年9月4日  
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。

また、体育祭の準備や練習も本格的に始まります。疲れをためないように十分な睡眠と朝食を摂り、体調管理をしっかりとしていきましょう。

## 【体育祭練習に向けての準備】

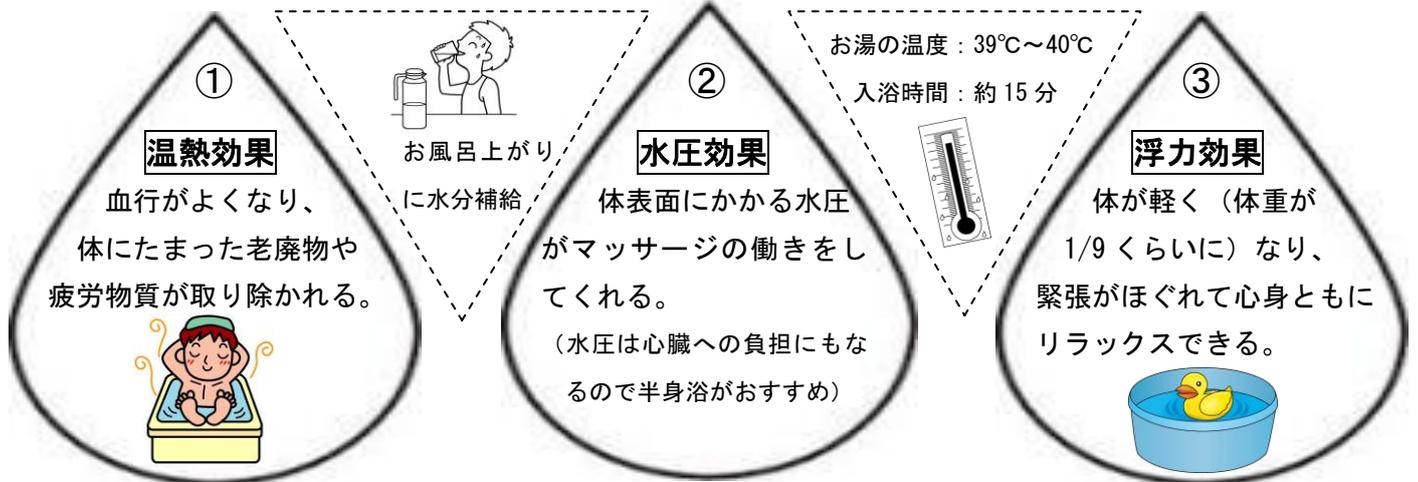
☆各自で帽子・着替え・タオルを持参し、暑さ対策をする。

☆水筒を持参し、水分補給をこまめにする。(のどが渴いたと感じる前に!!)

## 暑い時こそお風呂に入ろう♨

\* 暑いからといって、シャワーだけで済ませていませんか？ \*

\* お風呂につかると次の3つの効果が期待できます \*



保健委員会より

ここ最近、学校全体として、トイレの使い方が悪くなってきました。学校のトイレはたくさんの方が使う場所です。次に使う人、また、自分が使いたくなくなるようなトイレにしないためにも、1人1人がマナーやルールを守って、清潔にトイレを使っていきましょう。



# 応急手当

## 保健室へ行く前に できることはなにか？



## 体育祭練習が始まりました・・・

爪を短く切っておきましょう。  
爪がはがれたり、相手にけがをさせてしまう  
可能性があります。



### 保護者の方へ

- ◎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にお願いします。
- ◎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く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 根岸亜希子・海老根静香 04-7182-5191