

ほけんだより 9月

令和元年 9月号
春日部市立春日部中学校
保健室



長かった夏休みが終わり、9月になりました

休みは終わって9月になっても、強い日差しは夏のままで。さらに、長い休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠不足や何となくだるい、ぼーっとするなど、体調を崩してしまう人が増える時期です。もうしばらく熱中症対策も気を抜かずに続けてほしいと思います。まだまだ夏休み気分が抜けないという人も、この1週間で「休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。ぜひ、ご家庭でもサポートをお願いします。

夏休み中に体のメンテナンスできましたか？

- 健康診断の結果で受診のお勧めをもらった生徒で、通院し、治療完了書もらった人は、忘れずに学校に提出しましょう。(担任→養護教諭)
- 夏休み中、部活動でケガをしてしまった生徒は、学校管理下のケガですので、日本スポーツ振興センターの用紙をお渡しします。保健室に取りに来てください。
- 自分の体について何か心配事などある人は、保健室にきてくださいね。

9月の保健目標 緊急事態に備えよう

〇ケガを予防しよう
(規則正しい生活と準備および整理運動を！)

〇緊急時、自分ができることを考えよう
(緊急事態が起きたら、近くの大人を呼ぼう！)

救急車要請は119番！
生徒保健委員会

今月のメディカルチェックは



歯みがきチェックは 6日(金)・18日(水)です
つめチェックは 12日(木)・20日(金)です
★自分を大事にすることは、他人を大切にするための第一歩★
まずは「はみがき」「つめきり」から始めてみない？(^o^)/



9月9日は「救急の日」です

春中でも「校庭で転んでひざをすりむきました」と訴えて傷口を水道水で洗い流さずに保健室に来る生徒が少なくありません。以下の簡単な応急手当について学んでおきましょう。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず	鼻出血	やけど	だぶく・ねんざ
 きず口を水道水できれいに洗う	 10分以上は鼻をつまんで下を向く	 水道水で20分以上は冷やす	 授業や試合の途中でもすぐに保健室へ
(R) Rest = あんせいにする	(I) Icing = ひやす	(C) Compression = おさえる	(E) Elevation = たかくあげる
(R)	(I)	(C)	(E)

カラダのチカラ ~自然治癒力とは~

人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて「自然治癒力」(または自己治癒力)といいます。ころんとひざをちょっとすりむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるといことなのです。



★お知らせ★

8月より菅原優紀 養護教諭から関根里佳 養護教諭へバトンタッチがありました。本校の養護教諭は、細田文美と関根里佳です。9月からどうぞよろしくお願いいたします。



災害用伝言ダイヤル

171

伝言

録音は① 再生は②

災害時の安否確認に。声の伝言板です。

警察相談専用電話

#9110

ストーカー? 迷惑メール? 近所トラブル... コンピューターウイルス!?

家庭内暴力? 悪徳商法? ペット問題... 詐欺!?

緊急ではないけれど...生活上の悩み相談に。

110番 (警察)

119番 (救急) 以外にも



ケータイスマホに登録しておきたいばんごう No.

児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」

虐待の通報に。育児の相談も。

子ども医療電話相談

#8000

朝まで待つ? 病院行く? 救急車呼ぶ?

休日・夜間の子どもの急病相談に。