



保健だより

令和7年2学期スタート号 春日部市立豊春中学校 保健室

2学期が始まりました

2学期がスタートしました。久しぶりの仲間との再会でどこかホッとして安心しましたね。夏休みは元気に過ごせましたか?部活の練習を頑張っている豊中生の姿もたくさん見られましたが、酷暑ということもあり、家で過ごす時間も長かったのではないでしょうか。宿題したり、ゴロゴロしたり…。自分の身の回りの整理整頓やお手伝いもできましたか?もしかすると、生活リズムが崩れたまま休みが明けてしまい、体調を崩している人もいるかもしれません。リズムを立て直すには、まずは早寝早起きです。特に『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、朝はギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しでも余裕をもって起き、朝食をしっかりと、元気に登校しましょう。

おうちの方は、見守りと必要に応じて声掛けをお願いします。

もうしばらくは暑い日が続くようです。熱中症予防の心がけと水筒を忘れずに持って登校しましょう。

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えてください。勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)



- ・お風呂にゆっくり浸かる



- ・栄養バランスのよい食事を摂る



- ・リラククスタイムをとる
(音楽を聞く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむなど)

友だち関係について

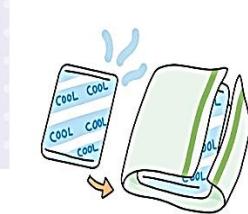
周りの人と仲良くしていますか?大人でも「空気を読む」(=周囲に意見を合わせる)のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のこと注意しよう。

①保冷剤
肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう
冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎて、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間
20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合
すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはがれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

九月(長月)の保健目標

スポーツの秋 新人戦前!

ケガを予防しよう

準備運動をしつかり行おう

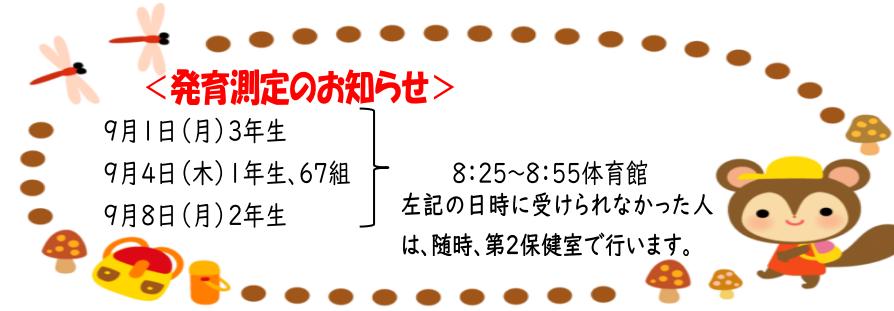
★全身の血液のめぐりをよくすると
体が動きやすくなります。



24時間子ども SOSダイヤル 0120-0-78310



「こんなこと相談していいのかな」と思うことも、一人で悩まずに一緒に考えていきましょう。
勇気を出して相談する一歩を踏み出してみましょう。
保健室、相談室でも待っています。



<発育測定のお知らせ>

9月1日(月)3年生
9月4日(木)1年生、67組
9月8日(月)2年生

8:25~8:55体育館
左記の日時に受けられなかった人は、随時、第2保健室で行います。

夏休み前に配付した『健康カード』ご確認いただけましたでしょうか。歯科治療、内科等、受診のお勧めの用紙をもらった人で、夏休みなどを利用し受診できた人は、**受診完了の用紙**を学校へ提出しましょう。う歯(むし歯)があり、夏休みに受診できなかった生徒には、再度ピンク色の用紙を渡します。

人生100年時代 デンタルIQを高める 3原則

- 1 自宅でのケアや食生活の改善など「予防」を重視
- 2 定期的に歯科衛生士によるメンテナンスを受ける
- 3 保険適用外であっても最新の治療法を検討する

給食後は歯みがきしよう!

豊春中生の給食後の様子をみると、歯みがきしない子がまだ多いということが気になります。(保健委員がキャンペーンを開催してくれているのですが。)*特に3年生は頑張って歯みがきしましょう!

夏休みは外に遊びに行きたいですよね。でも歯みがきしてから外で遊びませんか。自分の歯をケアすることは自分の体を大切にできる力をつけることにつながりますよ!

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようする 避難場所や連絡手段の確認 停電や断水への備え



強風や飛来物だけがおそれ。 万が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。 懐中電灯、飲み水、非常食などをすぐ使える場所に。



★早退時には、子どもも安心カードに記載された連絡先にご連絡致します。必ず連絡がつくようご協力ください。

★学校生活で発生したケガなどで通院をした人は、保健室までご連絡ください。お子様を通じて日本スポーツ振興センターの用紙をお渡しします。

●保健室のつぶやき●

◆まだまだ厳しい暑さが続いている。1日中エアコンをつけっぱなしというご家庭も多いかと思いますが、換気も忘れないでください。◆防災について(通信手段遮断の際、居場所確認などの)話をしてもほしいなと思います。何か起こってからでは手遅れです。◆新人戦前ですが頑張りすぎて怪我しないように!自分の体のケアも大事ですよ。◆スマートフォンの使い方に心配はありませんか。便利な道具で所持している子どもも増えています。ネットリテラシーについても家族で話し合っておきましょう。一人一人が持ち物に責任をもちましょう。◆9/1~9/30に保健の実習生が1名来校します。9月最終週には養護教諭の実習生1名来校します。よろしくお願いします。