

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。秋は、学校行事が多く、みなさんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。晴れの日の昼はまだ暑いです。朝や夜は涼しく、気温差が大きいため、体調管理に十分気をつけましょう。疲れを感じたときは早めに休んで、疲れをためない生活を心がけましょう。

9月、バタバタスタートになっていませんか？

寝ぼうしてバタバタ、忘れ物をしてバタバタ、おなかが痛くてバタバタ…。その生活、二度寝の誘惑に負けないで、いつもより10分早く起きるだけで変わります。まずは10分から、早起き生活を始めてみませんか？



| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計7>！起きている！</p> <p>自力で起きようね</p> | <p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つ洗うの忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p> | <p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくていい！</p> | <p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p> |
|---|---|--|---|

9月1日は防災の日。家族で防災会議をしよう

- ・家の中の対策は？
 - 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認
- ・家にいるときに災害が起こったら？
 - 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認
- ・別々の場所にいるときに災害が起こったら？
 - 連絡方法や集合場所の確認



今月は体育祭！けがに気を付けよう

【けがをしないための心得】

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 準備体操をしっかりする | <input type="checkbox"/> 周りの人に気を配る |
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとる | <input type="checkbox"/> 焦らず落ち着いて行動する |
| <input type="checkbox"/> つめを切っておく | <input type="checkbox"/> 靴のサイズが合っているか確認する |
| <input type="checkbox"/> くつひもをしっかり結ぶ | <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル・水筒を忘れず持ってくる |

【自分でできる応急手当】

鼻血

鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指・ねんざ

副木で固定して冷やします。
(となりの指と固定する方法もあります)

やけど

水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。
(5～10分が目安)

歯がぬけた・かけた

歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

第2回発育測定 日程

- ・昼休みに、身長と体重を測ります。
- | | | | | | |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 5日(月) | 1-1 | 6日(火) | 1-2 | | |
| 7日(水) | 2-1 | 12日(月) | 2-2 | | |
| 26日(月) | 3-1 | 27日(火) | 3-2 | 28日(水) | 3-3 |