

保健だより

令和6年9月2日（月）
多摩市立落合中学校
保健室 9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます…



心と体の疲れがとれてぐっすり眠ることができますよ。

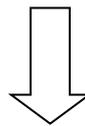
あとちょっと...
もう少しだけ...
と、グズグズしないことです。

食欲がない人も、自分が食べやすいと思うものでいいので必ず食べてください。

さらに、この暑さをのりきるには、「しっかり睡眠をとること」です。睡眠は体と脳の疲れをとってくれる大切なものです。早寝、特に早起きを心がけましょう。また、喉が渴いていなくても水分をこまめにとってくださいね。

新学期に向けて準備はできましたか？

健康診断で受診指示書をもって、まだ病院に受診していない人は早めに受診しましょう。その後、結果は学校に提出してください。



◆むし歯の治療は済んでいますか？◆

健康診断でむし歯が見つかったのに、治療に行っていない人は、歯医者さんに行きましょう。

◆メガネは合っていますか？◆

メガネをかけている人は、定期的に健診を受けましょう。また、健康診断で視力が低下していた人も眼科医を受診しましょう。

～生活習慣病予防健診・貧血検査のお知らせ～

日時 令和6年9月6日（金）9：00～
 場所 地域棟 会議室
 対象 1年生・・・生活習慣病予防健診
 2・3年生（対象者のみ）・・・貧血検査
 服装 半そでの体育着、短パン

※ 希望調査票で「希望あり」に○をして提出した人のみ検査を受けることとなります。

○欠席などで受けられなかった場合は、9月25日（水）に市役所で受けることができます。
 （14：30～15：30に市役所第二庁舎1F会議室にて保護者同伴となります。）



スポーツの秋 ☆ 準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしてしまったときはどうする!? ◎月◎日は 救急の日

<p>すり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...</p> <p>水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻をつまんで下を向く。</p> <p>なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は + 受診してみましょう。</p> <p>おまえておいてね♡</p> <p>RICE療法</p> <p>Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>	
<p>だぼく・ねんざ つきゆびには...</p> <p>Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p>安静・冷却 圧迫・挙上!</p>

爪、のびすぎていませんか？

9月にも水泳の授業があります。
 そのほか体育や休み時間などでも爪が長いと割れてしまったり、相手に怪我をさせてしまったりと危険です。



手のひら側から見たときに、指の先からつまが見えないくらいがちょうどいい長さです。自分でチェックしてみて、長いときはお家で切っておきましょう。また、足の爪もけがにつながるのでこまめに確認してくださいね。保健給食委員の爪チェックで指摘0を目指しましょう！