

My★health

5月

<5月の保健目標> 運動と健康について考えよう

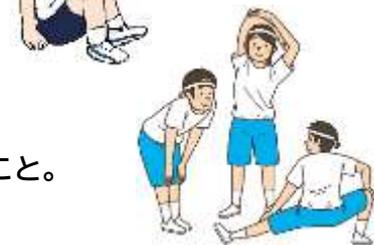
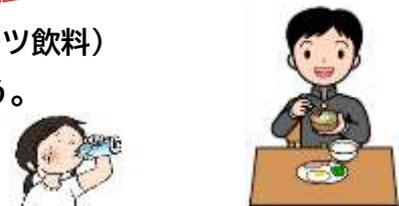
2023.5.9 川北中学校 保健室

新年度がスタートして1ヶ月。新しいクラスや学年にも慣れてきた頃ではないでしょうか。でも、ふと気がつく「なんだか体がだるい」「気分がちょっと落ち込みぎみ」、そんなことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変化がたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまっていることがあります。睡眠を多めにとる、おいしいものを食べる、好きなことをするなど、リラックスできる時間をつくりましょう。頑張ることも大切ですが、ひと休みする時間も大切にしてほしいと思います。

成功させよう！川中 Sports Festival

★体調を整えて本番に備えよう！

1. 夜更かし厳禁！集中力低下はケガのもと。
2. 朝ご飯、しっかり食べてエネルギー満タン。
3. 爪を切る、長い髪はしっかり束ねる。
4. ズックのひもはしっかり結ぶ。
5. 水分補給を忘れずに！（水筒の中身は水かお茶かスポーツ飲料）
6. 熱中症予防のため、できるだけ帽子をかぶりましょう。
(家にある、スポーツに適したもの)



<当日>

- 登校前に健康観察を行う。
 - 朝食をしっかりとる。
 - 汗ふきタオルの他、着替えがあるとよいでしょう。
 - 水分補給はこまめに！ ◎家から十分な水分を持ってくること。
 - 準備体操をしっかりと行う！（ケガの予防）
- *急なダッシュは、肉離れにつながります。

自分でできる 応急手当

応急手当を適切に行うことで、けがの悪化を防いだり、痛みを軽減したりすることができます。自分でできる手当は覚えておきましょう。

鼻血



小鼻をつまむ

すりきず・切り傷



水道水で洗い流す

打撲・捻挫



水道水・氷のうで
冷やす

*目や顔はぬれタオルで冷やします。氷などで冷やしすぎると症状がわかりにくくなります。

血が出ている



きれいなハンカチなどで押さえる

視力・聴力検査の再検査が終わりました。

視力・聴力の再検査が終了しました。「裸眼視力がB以下の人」および「矯正視力がC以下の人」にお知らせを渡しました。すでに眼科に受診済みの場合は、保護者の方で受診結果を記入していただき、学校に提出をお願いします。視力が「C (0.6~0.3)」の場合、学校生活の中で不便を感じるが増えてきます。早めに眼科に相談されることをお勧めいたします。



元気に安全に過ごすための2つのこと

①まず自分が

安定すること。



落ち着いた毎日に
健康あり。

寝る
食べる
活動する

イライラしたり、
不安になったり、
したときには…



深呼吸、誰かに
相談してみよう

* 食べて寝ることが基本です。成長期は特に大切です。

②気候の変化を予測して

自分の身を守ること。

天気予報をみて
雨具の準備



折りたたみ
傘も便利

通学
自転車
カッパの
人は
準備。



衣服を
うまく使おう。



ぬれた時用

靴下の替えを1枚
準備しておく。



ドライ又は
保温素材の
Tシャツ、下
着の活用。

こんな時は
安全な建物に
すぐ避難！



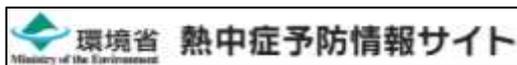
黒い雲が
近づく。

周囲が急に暗くなる。

雷の音がする。
光が見える。

大粒の雨やひょうが
降り出す。

「熱中症に気をつけよう」



4月26日から「暑さ指数」および熱中症警戒アラートの情報提供が開始されました。熱中症の危険性が極めて高くなると予測された時に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、予防行動を促すための情報です。適切に健康管理をすれば予防できるのが熱中症です。天気予報をこまめにチェックしましょう！



各種資金では、
AEDはどこにあるでしょうか？



部活動中の事故防止について

- ・学校での負傷は体育的部活動中に多い。(中学校は約40%)
- ・高温・多湿の日は、熱中症に注意！(体育館や武道館など室内でも起こる)
- ・結露した廊下、階段での転倒に注意！

今年は、桜の開花も早く、蚊の発生もすでにみられます。気温の上昇が早いように感じています。ゴールデンウィーク中も、25℃を越す日がありました。こまめな水分補給、規則正しい生活を心がけ、熱中症に十分気をつけましょう。



【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準変更のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準が下記のように改められました。(5/8より)

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

* 「発症した日」や「症状が軽快した日」の翌日から1日目と数えます。

* 発症後10日間はウイルス排出の可能性があるので、マスクの着用にご協力をお願いします。

*引き続き、登校前にお子さまの健康観察をお願いいたします。