

My☆health 9月

R7年9月1日
川北中学校 保健室

9月の保健目標

規則正しい生活習慣を心がけよう



夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られて嬉しいです！一方で、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。これからいろいろな行事が控えています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう注意して過ごしましょう！

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

9月は休み明けで「だるいな…」「やる気が出ない…」と感じる人が多いかもしれません。こんなときは、「いきなり全力」ではなく「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝は5分早く起きてみる、1日1回深呼吸をする、などルーティンの力を借りて、少しずつ、学校生活と自分のペースをなじませていきましょう。



2学期も 感染症対策 を継続！

今年の夏は、のどの痛みが特徴的な**新型コロナ感染症**が全国的に流行しており、県内でも、コロナ感染症のほか、**伝染性紅斑**（りんご病）や**百日咳**、**ヘルパンギーナ**などの感染症が報告されています。学校でも、**手洗い・換気・咳エチケット**など対策を続けましょう。



毎朝の
健康チェック



こまめに
手洗い・うがい



空気を入れかえよう

換気



咳エチケット、
マスクの使用



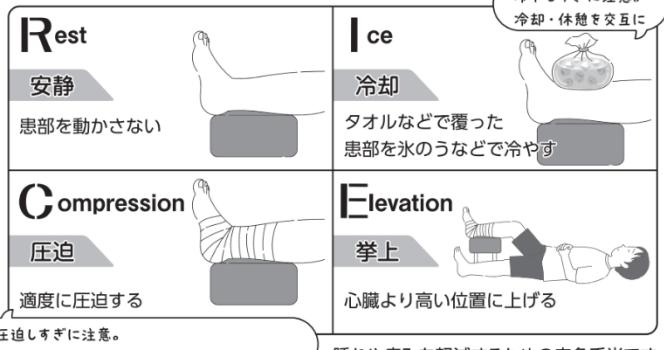


1学期は、来室前に傷口の汚れをきれいに洗ってくる人が多くいました。ケガの手当の基本が身についているようで嬉しいです。中学生にも多いねんざや突き指の手当についても、基本を確認してみましょう。

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指など

RICE処置を基本に対応しましょう



症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！**

すり傷・切り傷など

感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す

きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！**

運動をするときは、
ここに注意！



1

飲み物は多めに用意しておきましょう
のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう



5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

3

履き慣れた靴で参加しましょう



ひもでしっかりと固定できるものを。裸足になるのは×！

4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます



引き続き、熱中症にも気をつけましょう。
水分を十分に持ってきてくださいね。



身体計測のお知らせ

9月3日（水） 全学年

（※制服のままで測定します。）

身体計測の結果は、「発育の様子」として9月中にお知らせします。

保健室では、小学1年生から現在までの記録をもとに、成長曲線を作成することができます。身長と体重のバランスや身長の伸びなど、気になることがありましたら、ご遠慮なく保健室までお知らせください。