

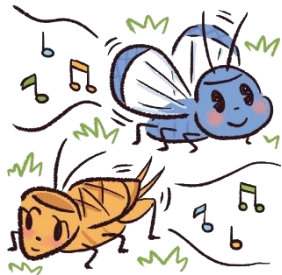
My☆health 9月

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のでしょうか。これからいろん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ウイルス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、でんせんせいこうはん伝染性紅斑(りんご病)やひゃくにちぜき百日咳、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



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。ケガの手当て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てについても、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

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす <small>冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に</small>
C ompression 圧迫 適度に圧迫する <small>圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう</small>	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる <small>腫れや痛みを軽減するための応急手当です</small>

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
欠食すると体調不良にもつながりやすいです



3
履き慣れた靴で参加しましょう
ひもでしっかり固定できるものを。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

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

暑い日がまだまだ続きます

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



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。

9月3日（水） 全学年

（※制服のままで測定します。）