

ほけんだより 9月

錦城中学校
令和7年9月号

9月の保健目標 生活リズムを整えよう

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。
二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも
変わると思いますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？

<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計ワッ！起こしてね！</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つとも洗うの忘れた!!</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>出ろ出ろ</p> <p>出なくても！</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>
--	---	---	---

* 身体計測の平均値ができました *

性別		学年	1年	2年	3年
男子	4月	身長	151.7	162.1	167.0
		体重	42.9	51.1	56.5
	9月	身長	155.2	164.4	167.6
		体重	44.2	53.1	57.4
女子	4月	身長	154.2	155.5	157.5
		体重	46.1	45.8	50.7
	9月	身長	155.5	156.1	158.0
		体重	45.9	45.6	50.8

身体計測の結果を4月と比べると、身長が最も増加していたのは、男女とも1年生で、男子は3.5cm、女子は1.3cm伸びていました。男女とも、学年が上がるにつれ、身長の増加は減っていました。栄養バランスの整った食事や運動で、健康な体づくりをしていきましょう。

* むし歯の治療について

歯科検診の結果、全校で83人（29%）にむし歯が見つかりましたが、9月8日現在、むし歯の治療を終えた人は、30人（36.1%）です。昨年よりも治療済みの人が減っています。

✓ 永久歯は「一生もの」の歯です

- 二度と生え変わりません。
- 一度失うと、元には戻りません。

✓ むし歯を放置するデメリット

- 痛みで、勉強や部活に集中できなくなります。
- むし歯が深くなり、治療が複雑で痛みを伴うものになります。
- 治療期間が長くなり、費用も高くなります。
- 将来、歯を失う大きな原因になります。

✓ 早期治療のメリット

- 簡単な治療で済みます（痛みも少ない！）。
- 歯を削る量を最小限にできます。
- 短い時間で治療が終わります。



☆今すぐ、やるべきこと☆

- 治療勧告の紙を、すぐにおうちの人に渡す。
- 相談して、歯医者さんを予約する。
- 痛みがなくても、必ず治療を受ける。

自分の体を大切にすることは、大人になるための第一歩です。健康な歯で、充実した中学校生活を送りましょう！治療が終わった人は、「健康診断（歯科）結果のお知らせ」（緑の用紙）を提出してください。

* 熱中症対策は、万全に！

* まだまだ暑い日が続きます。気分が悪くなったら我慢せず、誰かに知らせましょう。

* まわりのお友達で、熱中症かな？という人がいたら、先生に知らせましょう。

* 毎日必ず水筒を持参しましょう。飲み物は多めに持って来ましょう。

* 運動前、運動中、運動後、のどが渴いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。

* たくさん汗をかきそうな日は、スポーツドリンクも持ってくるようにしましょう。

* 睡眠不足、朝食抜き、疲れ、生活リズムの乱れ等は、熱中症が起こりやすいので、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけ、熱中症にかからないように気を付けましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



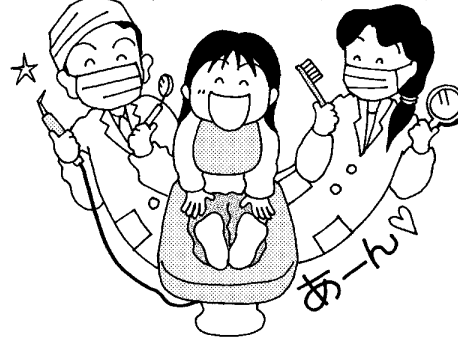
自分なりのリラックス法を
試してみよう

1・2年生は 9月に新入大会があります。毎日の積み重ねが大きな実を結びます。本番で力を発揮できるように、体のコンディションを整えましょう。

治療・受診を忘れずに！

1学期の健康診断の結果「治療が必要」「一度、主治医にご相談を」のお知らせ用紙をもらった生徒のみなさんは、治療や受診は終わりましたか。部活や勉強で忙しいという声が聞こえて来そうですが、自分自身の健康の問題ですよ。

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



スポーツの秋

準備運動をしっかりと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！？

9月9日は 救急の日

鼻をつまんで下を向く。
なかなかに止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

鼻血

上を向いたり
構になったり
首の後ろをたたいたりダメ！

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。

あり傷

…や切り傷などで出血しているときは…

だぼく・ねんざ

つきゆびには…

RICE療法

おぼえておいてね♡
Rest: 動かさず安静に！
Ice: 氷のうなどで冷やす！
Compression: 伸び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！

心配が残る場合は+

受診してみましょう。

安静・冷却

圧迫・挙上！

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして
電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？

救急です

4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の
年齢を伝える



70才くらいの女性です
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と
連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを
上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は
生徒玄関と体
育館の入口に
あります。

