

ほけんだより 9月

令和4年9月1日(木) No.16
能登町立松波中学校保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みは雨の日が多かったですね☹️みなさん、夏の思い出はできましたか？夏休みに生活リズムがくずれてしまった人もいると思います。2学期はたくさんの学校行事があります。まずは、体育祭！みんなで力を合わせて体育祭を成功させましょう😊そのためにも、早寝・早起きを心がけ、少しずつ学校生活のリズムへと戻していきましょう。



けがを予防するには…?



2学期は楽しい学校行事がたくさんあるため、気持ちが少しふわふわして、けがが起こりやすい時期です。大きなけがなく元気に過ごすためにけが予防を意識した生活を送りましょう。

Point



1. 生活リズムを整える。

睡眠不足や朝ご飯を食べていないと、体内のエネルギーが足りずぼーとしてしまい事故に遭う確率が高くなります。規則正しい生活リズムは健康への近道です。夏休みでくずれたリズムを少しずつ整えるポイントは「早寝をすること」です。早寝を心がけることで自然と早起きができます。メディアから早く離れて11時までに布団に入るようにしましょう。

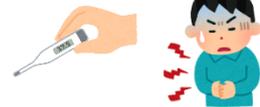


Point



2. 体調管理をする。

体調が悪いとき(腹痛や頭痛など)は、判断力や注意力が鈍くなります。体調が悪いときは無理せず休みましょう。無理をすることで状態が悪化していきます。活動中でも、少し様子がおかしいなと感じた時はすぐに先生に伝えるようにしましょう。



Point



3. 運動前は準備運動・運動中は休憩をする。

準備運動をすることで、筋肉がほぐれ関節が動きやすくなります。また、長時間の運動を続けると、筋肉などが疲労し炎症を起こしたり、骨折したりする(疲労骨折:同じ部位に小さな力が少しずつ加わることで起こるもの)可能性があります。また、熱中症などの危険性も高くなるので、運動中はこまめに休憩をとり、軽いストレッチをしましょう。



Point



4. 時間に余裕をもって行動する。

授業に遅れそうだから廊下を走ってすべって骨折した!とならないように、時間に余裕を持って行動しましょう。授業の準備やトイレなどやることを済ませてから休み時間に入ると気持ちにも余裕ができて落ち着いて行動できますよ。



～治療は済みましたか?～

夏休み中、歯や目などの治療へは行けましたか? 2学期は学校行事がたくさんあります。行事当日に歯が痛くて…などとならないように、まだ行けていない人はテスト休みや部活休みなどを利用して早めに治療を済ませましょう。治療が終わった人は「治療勧告書」を提出してください。

病院、行けた?





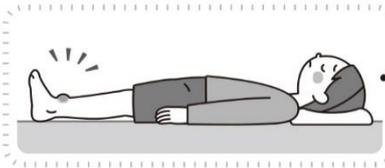
9月9日は救急の日



覚えておこう

応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

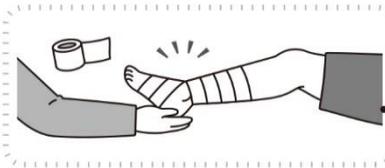


+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

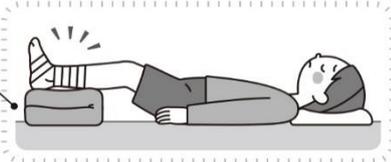


+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

目の前に倒れている人がいたら…!?

▷ 大声で助けを呼ぼう

周りの大人を呼びましょう。

▷ 119番通報しよう

迷わず、落ち着いて救急車を呼びましょう。対応が分からない時は、救急隊が教えてくれます。

▷ 胸骨圧迫をしよう

自信がない場合は、AEDだけでも使えるようにしましょう。

※使い方は、保健室の掲示を見てね!

▷ AEDを使おう

自動で心電図を解析してくれます。

施設のどこにAEDがあるか確認しましょう。

学校は、職員室前にあります。確認してね。

※使い方は、保健室の掲示を見てね!



9月の保健行事

定期健康診断スケジュール

検査・測定項目	実施日	時間	対象学年
二計測(身長・体重) + つめチェック	9月1日(木)	3限目	3年生
	9月2日(金)	1限目	1年生
	9月2日(金)	2限目	2年生
眼科検診	9月30日(金)	14:00~	1年生

保護者の方へ ~こんなことがあればお知らせください~

新たにアレルギー症状が出た

緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になること

※担任か、保健室の滝井までご連絡下さい。