

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日(金) 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。今年の夏休みは暑い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。



## 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！



### ～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「治療報告書」を提出してください。

### 病院、行けた？



# 🌸 体育祭練習が始まります 🌸

もうすぐ体育祭練習が始まります。まだまだ暑い日が続きそうです。大きなけがや熱中症にならないように予防対策をし、万全な体調で臨みましょう！



## ☆水分補給と体調管理を心がけよう！

- ・こまめに水分をとる。  
涼しくなっても、運動すると水分は失われていきます。
- ・バランスのよい食事や睡眠で体調管理をしましょう。



## ☆けがを防止するために

・運動前のけがを防ぐちょっとした注意！



くつのひもはきちんと結ぶ



手足のつめを短く切る



石やガラスなど危ないものを拾う



体調が悪いときは無理をしない



準備運動は十分に行う



先生の話をしっかり聞く

## ☆疲れを次の日に持ち越さないように

- ・しっかり寝る。7～8時間が最適です。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・リラックスすることも効果的です。



# 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)	9月1日(金)	3限目	1年生
+			2年生
つめチェック			3年生



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【9月】～

火曜日：5日、12日、19日、26日 11:00～14:00

金曜日：1日、8日、15日、22日、29日 8:00～14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



## \*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。