

猛暑が続いた夏休み、充実した毎日を過ごすことができましたか？これから運動会にむけての練習が始まります。けがを防止するには、準備運動をしっかりと行うこと、体調を整えておくことが大切です。毎朝朝食をしっかりととり、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかりとるようにしましょう！



夏休み中の健康について

★1学期の検診結果で病院に行く必要のあった人は、受診または治療をすませましたか？

むし歯の治療について、夏休み中に受診の予定があった人は計画的に受診することができましたか？
受診または治療をした人は、「受診報告書」を提出してください。

★けがをして病院に行きましたか？

部活動や登下校のけが等で病院に行った人は知らせに来てください。

★2年生は貧血検査を受けましたか？

10月31日（火）まで受けることができます。まだ検査を受けていない人は受けることをお勧めします。



ケガをしたら…まずは自分でできることを

けがをした時、けがを悪化させないためには応急手当が大切です。日常的なけがの正しい手当の方法を知っておきましょう！

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



<p>あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは... 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。</p>	<p>はな血 鼻を7まんで下を向く。 なかなか止まらないときは、 鼻の上部を冷たい タオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は + 受診してみましょう。</p>	
<p>だぼく・ねんざ つきゆび には... Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p>おぼえておいてね♡ RICE療法 Compression: 伸びる包帯を巻くなどに圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>

運動会に向けて

●熱中症対策

- ・体調不良がある場合は練習等に参加しない。そうならないために、睡眠や食事など規則正しい生活を送る。
- ・のどが乾く前にこまめに水分補給をする。水分は各自で準備し、回し飲みは絶対にしない。
- ・途中で具合が悪くなったら、遠慮せず近くの先生や友達に伝える。無理に活動を続けない。

●活動内容に合わせた持ち物の準備

- 水筒 □ タオル □ 替えの下着 □ 冷却グッズ など

●手と足の爪切り&サイズの合った靴選び

- ・爪は手の平側からみて指先から見えない位の長さに切る
- ・長い爪は、「運動や作業の邪魔になる」「割れて痛い」「周りの人の体を傷つける」
- ・**きつい靴** 指や甲があたって痛める。 **ゆるい靴** 足が靴の中で動き、かかとが抜ける→転倒&疲労

生活習慣を整えましょう！

① 早寝早起きで十分な睡眠をとりましょう。

夏休みだからといって夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなったりしていませんか？中学生の望ましい睡眠時間は8時間～11時間です。規則正しい生活に戻しましょう。

② 適度に運動をしましょう。

今年の夏は暑い日が続き、運動をする機会が減りました。まだまだ熱中症対策は必須ですが、水分をとり、こまめに休憩を挟みながら適度な運動をしましょう。

③ バランスのとれた食生活を心がけましょう。

1日3食食べられていますか？暑い日はエネルギーをたくさん消費します。バランスの良い食事をしましょう。

9月1日 防災の日



リュックサックは両手があいて避難しやすい！

非常持ち出し袋を準備しよう

大きな災害が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物などが手に入らなくなることがあります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋を用意しておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

靴下・スリッパ



ラジオ



めがね



雨具



(保温にも役立つ)

非常持ち出し袋を作るポイント

- ・持ち歩ける重さにする
- ・水や保存食の賞味期限を定期的確認する



懐中電灯



乾電池



保存食



携帯トイレ



水



ばんそうこう



三角巾

女子は生理用品



カイロ



水を使わない



シャンプー



メモ帳と

ペン



8月より寺野先生の代わりに、保健室に赴任してきた“石川”と申します。よろしくお願ひします。