



Health News

2024年9月4日
小木中学校
保健だより No.8

9月の保健目標 けがを防ごう

2学期が始まりました。来週からは体育祭の練習が始まりますね。まだまだ厳しい暑さが続いています。熱中症予防とけが予防に心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

9月保健行事予定

4日(水)以降～ 身体測定(全学年)

*身長と体重を測ります。詳しい日は後日生徒に連絡します。



9月4日～10日

学校モードに切り替えよう

生活リズムチェックがはじまります

生活リズムチェック 9月

【学校がおすすめしている時間】
 ◎朝寝起き 起床後1時間以内
 ◎夜更かし 寝る前1時間以内
 ◎スマホやタブレットの使用 寝る前1時間以内

9月	日	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	目標を達成した日数
前日の就寝時刻 (起床時刻 - 1時間以内)							
起床時刻							
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
夜更かし時間 (起床時刻 - 寝る時刻)							
スマホ・タブレット等の使用 (起床時刻 - 寝る時刻)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
起床後1時間以内 スマホ・タブレット等の使用							
寝る前1時間以内 スマホ・タブレット等の使用							
起床後1時間以内 スマホ・タブレット等の使用							
寝る前1時間以内 スマホ・タブレット等の使用							

自分の振り返り

保護者のみなさんへ

取り組むときは…

*目標は、学校がおすすめしている時間を目安に、**保護者の方と話し合って決めましょう。**

*目標の時間は、学校がおすすめしている時間より**30分以上遅くならないように**しましょう。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

瀬島校医さんより学校保健委員会で紹介いただきました。

チャイルドライン
0120-99-7777



生きづらびっと



保健室にも相談に来て下さいね。



能登半島地震・石川こころのケアセンター 0120-333-247 午前9時～午後5時 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)

9月27日(金)は
体育祭です

来週から体育祭の練習が本格的に始まります。ケガをしないように運動前にチェックするといいですね。

9月の生徒会保健委員会活動では、ケガの経験談集めをします。生徒の皆さん、ご協力をお願いします！

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



熱中症に注意！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。気温や湿度が高い日は熱中症にならよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

ココに気をつけて！

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分**を補給する。
- 運動するときは、**ときどき休憩**する。
- **体調が悪いときは、運動しない。**

