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。

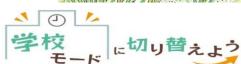
9月保健行事予定

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





生活リズムチェックがはじまります



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、<u>保</u> 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<u>30分以上</u> 遅くならないように</u>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。

委員会で チャ

紹介して いただき ました。

さんより

学校保健

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと





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

生徒の皆さん、ご協力をお 願いします!

運動前にチェック!

57571卷附置多月

爪は切ってありますか?

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。

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 どケガの可能性があります。





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。

めをします。



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。

¥ 北 ば 防

げ

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



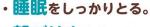






熱中症に注意!

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によ う、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



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。

ココに気を つけて!

