

いきいき ☆きら☆きら

<内容>

学校モードに戻そう!

身体計測・視力検査の予定

まだまだ注意! 熱中症!

令和5年 9月

津幡中学校長 泉 智一

養護教諭

高木佑希恵

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

暑いからシャワーだけ...と言わず
心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ

ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

朝ギリギリまで寝ていたいところですが

少し余裕をもって起きてみよう

暑くて食欲も落ちこみ気味...?

何か口にに入れてこよう

朝食を必ず食べよう

いよいよ、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか? 夏休み明け、「よし! 頑張るぞ!」という人もいれば、「なんだか、憂うつ...」という人もいるかもしれませんね。チャイムのない夏休みモードから、学校モードに切り替わるまでは、心も体もしんどいものです。ゆっくりでいいですから、徐々に学校生活のリズムに慣れていきましょう。辛い気持ちや心配事がある人は、話しやすい人に話してみましよう。抱え込まないことが大切です。

2学期の身体計測・視力検査の予定

9月	1限	2限	3限	4限	5限
15 (金)	2-2	2-3	2-4	3-4	
19 (火) 月曜日課	1-5		1-4	3-3	1-3
20 (水)			3-1	3-2	
21 (木)	1-2	2-1	1-1		
22 (金)		3-5			



メガネを持っている人は忘れずに持ってきてね

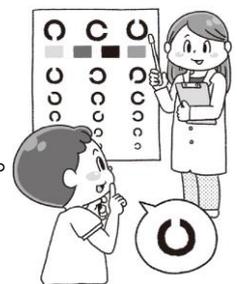


体育の授業中に実施します。身体計測は保健室、視力検査は会議室で行います。

コンタクトレンズの生徒は、視力検査の時に申し出てください。

1学期の視力検査後、眼科受診した生徒には、受診をすすめる用紙は出しません。

(前回検査から時間が経っていないため)



まだまだ
暑い日が続きます

9月も熱中症対策を万全に！

熱中症 こんな症状に注意

自分や友達に下記の症状がある場合、すぐに先生に伝えよう！
「これくらい…」と我慢しないこと。早期対応が大事です！

① 足がつる	② 立ちくらみ	③ 汗が止まらない	④ 頭痛	⑤ 気持ち悪い
				

<熱中症を予防するために>

① 朝食をしっかり取る



② 睡眠時間の確保



③ 活動前・中・後のこまめな水分補給



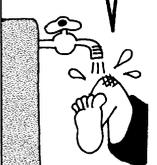
のどが渇く前に飲もう。
水筒を必ず持ってきてね。
体育や部活の分も考えて、
1 リットル以上は用意しましょう。

☆ もうすぐ運動会 ☆

練習・予行・本番で...

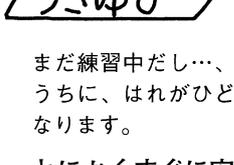


すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす



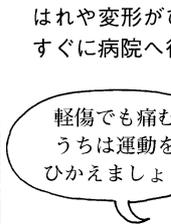
まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。
とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!
はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒



はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!



軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

蜂に刺された すぐに石けんと水で洗います!



洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

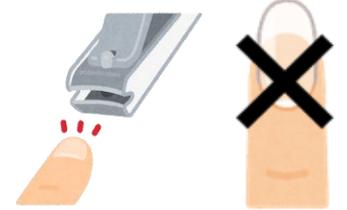
鼻血 鼻をつまんで下を向く!



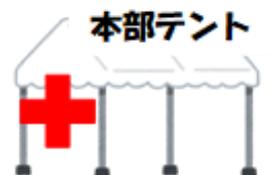
上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

爪を切ろう!!

運動会練習時の自分及び友達へのけがの防止のため、爪を短く切りましょう。長い爪がお友達の目に当たり、けがをさせた事例もあります。



運動会の救護場所は本部テント内です!



けがや体調不良は、我慢しない。周りの人に伝えてから来てください。