



保健だより

NO. 7

令和6年8月30日
鶴来中学校保健室

みなさん、夏休みはいかがでしたか。いよいよ2学期のスタートですね。

久しぶりの学校生活は、ちょっとしんどいなと感じる人も少なくありません。学校モードへの切り替えは生活リズムがポイントです。

<9月の保健行事>

9月13日～19日 身長・体重測定
保健体育の時間に実施します

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの
3ステップ

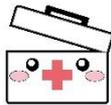
- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^のなんだからい
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月9日 救急の日



自分でできる応急手当 知ってる？

すりきず 水道の水で洗い流す はな血 すわって、小鼻をつまむ つき指 動かさないで冷やす 足のつり 少しずつのばす



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。



よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

消毒薬のばい菌への効果は一時的で、傷口を治すために頑張っている細胞を痛めてしまいます。

消毒薬は使用せず、傷口を水道水(石鹼の使用もおススメ)できれいに洗い、清潔なタオル等で拭いて市販の傷パッドを貼りましょう。

傷口が大きい、深い、異物が残っている、化膿しているなど心配な時は皮膚科や形成外科への受診をおススメします。

運動会に向けて準備 OK？



□十分な睡眠をとっている

睡眠不足は自律神経が上手く働かず、体温調整が上手くいきません。熱中症の危険性大です。

□朝ごはんを食べている

朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れよう！
ヒトは夜間に 500ml の汗をかくよ。朝ごはんにおみそ汁やスープがおススメ！

□水筒を持ってきている

のどが渇く前に水分補給！汗をたくさんかくときはスポーツ飲料も準備しよう。

□涼しい服装、帽子の準備ができている

汗を拭くためのタオルも忘れずに持参しよう。

□手足の爪が切っている

相手を傷つけるだけでなく、長いままでは自分の爪が根元からはがれるなど大きなケガにつながります。

□けがをした時の対処方法がわかる

擦り傷は、水道水できれいに洗ってから保健室(運動会当日は救護テント)へ。

□体調が悪いときは我慢しない

朝の健康チェックで自分の体調や生活を確認しよう！
体調がよくないときには、我慢せずに申し出よう。
無理をすると熱中症の危険が高くなります。

夏休みの間、あまり汗をかいていない人もいるかもしれません。

久しぶりの暑さに慣れるため、暑熱順化(暑さに体が慣れること)が大切です。軽い運動や入浴などで汗をかくことに取り組んでみましょう。



運動会リハーサルや当日は保冷バッグを座席まで持っていくことができます。

補充用の飲み物だけでなく、アイスノンや凍らせたタオルなど冷却グッズもおススメです。

