

ほけんだより 9月

NO. 6

平成29年9月5日

9月の保健目標
生活リズムを整え、運動と
栄養のバランスをとろう

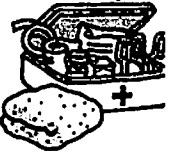
輪島中学校保健室

2学期がスタートしました。夏休みの間に、エネルギーをいっぱい蓄えられましたか？すでに、30日のウォーミングアップ登校から、体育祭の練習が始まっています。3年生は夏休み返上で毎日振り付けや準備のためにがんばっていました。今年の体育祭はこの運動場で行う最後の体育祭です。

3年生を要に、最後にふさわしい体育祭となるように、みんなでがんばりましょう。この時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差が大きいこと、体育祭練習があることから、体調を崩しやすい時でもあります。早寝で良い睡眠をとり、朝スッキリ起きて、しっかり朝ごはんを食べて来よう。



身の回りで、けが人が出たとき、
あなたは何かができますか？
救急箱に用具がそろっているか、
AEDはどこにあるか
救急への連絡の仕方を確認しておこう。



けが予防 お互いに 目配り気配りしよう



1年の中で、一番けがが多い時、そして大きなけがが起こりやすい時でもあります。夏休み明け、体育祭練習のため、授業は少なく、外や体育館で、異学年での活動。集まるとうれしくてじゃれ合う姿も見られます。中学生は自分の力が今までよりも強くなっていることや、相手との身体の大きさの違いに気づきにくい、そんなことから大きなけがにつながってしまいます。

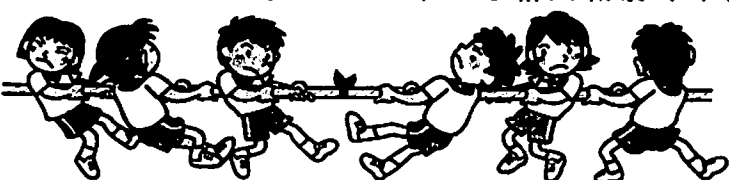
体育祭では、応援合戦のスタンツや、小綱奪い、騎馬戦などケガにつながる場面が多くあります。せっかくの体育祭で誰かが大きなけがをしては、成功とは言えません。練習でも本番でも、自分だけでなく、周りの仲間が「けがしないか？」って注意を配って下さい。特に団員の人たちは、練習中に危険がないか、ふざけて危なっかしい人がいないか目配り、気配りをして下さい。昨日は、何人もの人が、爪を切りに来ました。自分も相手もけがしないために必要なことですね。もし長い爪の人を見かけたら「切った方がいいよ！」と言ってあげて下さい。1. 2年生は新人戦前です。けがで出場できないということの無いように自分の行動に気をつけて下さい。

✓ スポーツ直前チェック

ケガの原因は、思いがけないところにあります。

<input type="checkbox"/> 靴ひもは、 ほどけていない？	<input type="checkbox"/> つめは、 伸びていない？
<input type="checkbox"/> トイレはすませた？	<input type="checkbox"/> 体調はOK？

ケガに気をつけて、スポーツを楽しんでください！



けがのない楽しい体育祭にしましょう。

提出しましたか？

- 夏休み中に眼科・歯科等の受診を済ませた人は受診済みの用紙を提出して下さい。
- マイヘルスは9月の身体測定時に必要です。提出していない人は、急いで担任の先生まで提出して下さい。

2学期の身体測定は、体育祭終了後、体育の時間に行います。どれだけ身長がのびているか楽しみですね。予定は後日お知らせします。



夏ハテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐったるりの原因は？

- ◆夏の疲れが残っている
- ◆夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- ◆冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったるりをやっつけるために！

- ★お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★睡眠をしっかりとりよう
- ★温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★「スポーツの秋」のやりすぎに注意



内出血あざの色はなんの色？



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいます。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤

皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

青

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

黄色

皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



水筒・タオル 持って来ていますか？

今週健康委員会では、体育祭に向けて、熱中症予防のために、水筒・タオル調べをしています。朝夕は涼しくても、日中は暑くなる日もあります。自分が忘れたからと言って人のものを飲むのはやめましょう。

自分の分は自分で、忘れずに持ってこよう。

