

ほけんだより 9月

NO. 6
平成30年9月4日
輪島中学校保健室

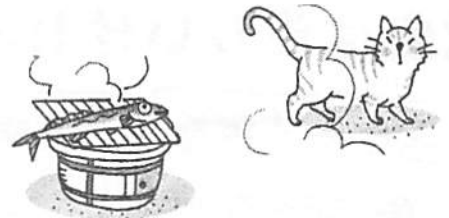
9月の保健目標 **生活リズムを整え、運動と栄養のバランスをとろう**
☆新人戦を控えて、体育祭の練習及び当日に、ケガをしないように気を付けよう。



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年のは「酷暑」と言われるくらい毎日30℃を超す日が続きました。暑い中、部活動がんばりましたね。それから、今週末の体育祭を成功させるため、3年生は夏休み返上で、準備や振り付けをがんばっていました。新校舎で初めての体育祭をみんなの力で成功させましょう。

朝日をあびて、朝食食べて スイッチオン!

学期始めは、朝なかなか起きられない時もあるかと思いますが、昼間にしっかり活動すると、夜はくたくたになって早めに寝ることができます。後は、ご飯をしっかり食べることに気を付けて、生活リズムを徐々に戻していきましょう。



今週末は体育祭。体育祭が終われば新人戦。

暑さはだいぶ和らいできましたが、まだまだ熱中症の心配があります。毎日体育祭の練習はありますから、タオルや水分を忘れず持ってきたり、外練習には帽子などで熱中症対策をして下さい。からだの準備は食事と睡眠が大切です。冷たい飲み物やデザートだけでは栄養は取れません。三度の食事をしっかりととりましょう。



睡眠不足は、様々な体調不良を引き起こす一番の原因になります。体調不良だけでなく、集中力を欠きけがをしやすくなったり、心もネガティブになったりします。ぐっすり寝て、体育祭練習や部活動ができる身体を持って来て下さい。

ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



例年、体育祭練習のときにケガが起こりやすいです。練習に集中していれば、大丈夫なのですが、練習とは関係ない行動でけがをする時があるので、団員の方は目を光らせて注意してください。

他に爪や服装に気を付けることで、けがを防ぐことができます。長い爪は凶器にもなります。自分や人を傷つけます。ひもがゆるゆるだったり、ほどけたズックは転倒の原因になりますよ。

9/9

は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって起こす

B 声をかけて意識があるか確認する

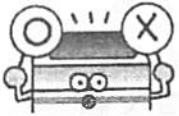
正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A 落ち着いてゆっくり話す

B 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、自印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



教室は涼しいけれど…、動けば汗だく(^_^;)

あせも注意報

汗の始末が基本デス。

こまめにふく。

ぬれタオルもおすすめデス。

着替えがあると

イイね

帰宅したら、早めに

入浴・シャワーで汗とバイバイ

◇体育祭が終わった後、午前中の体育の時間を利用して、2学期の身体測定をします。各自で「マイヘルス」に記入してもらいます。そうすれば自分がどれだけ変化したかわかりますね。家に「マイヘルス」を置いたままになっている人は、早めに提出をして下さい。



考めて栄養摂れる！

水分

朝ごはん、最強！！

ピントは合ってる？

受診をすすめられた人は早めに相談しましょう

この秋

準備運動は念入りに。

けがを予防！！

むし歯があると、

ふんぬ

ふんばれないよ

結果を出したい君！

夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ

夏休み中に受診や治療が終わった人で、受診票の出し忘れはありませんか？