

ほけんだより 9月



令和4年9月 長野中学校 保健室

いよいよ2学期が始まりましたね。夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？
2学期は体育大会やコーラスコンクール、マラソン大会など行事が盛りだくさんです。
自分の持っている力を100%出せるよう、体調管理に気をつけましょう。

また、コロナウイルスの感染も拡大していますので、引き続き、感染予防対策をお願いします。

※登校前に必ず体調の確認をお願いします。本人・またはご家族に体調不良者がいる場合は、登校を見合わせていただけるとありがたいです。

また、登校後、体調不良を訴えた場合は、発熱の有無に関わらず、早退のご連絡をさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

まだまだ熱中症に注意！！

夏休みの間、昼夜逆転や夜更かしをしていた人…なんていませんか？
生活リズムが崩れていると、熱中症になるリスクが高まります。まだまだ厳しい暑さが続きます。生活リズムを整えて、熱中症に気をつけよう！

そして、いよいよ体育大会の練習が始まります。もし、練習中に体調が悪くなったら、すぐに先生に伝えるようにしてください。無理はしないでね！
もちろんですが、**水分は多めに持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。**



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)

氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫)

患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)

患部を固定して安定させる

9月1日は、防災の日でした。

地震や台風、豪雨などの災害はいつ・どこで起こるかわかりません。
備えは万全でしょうか？



いつ何が起こっても行動できるように、この機会に以下の内容について話し合っておきましょう。自分の家にある備蓄品の保存期限チェックや見直しもしておこう。

避難・集合場所は？

.....
.....
.....
.....
.....
.....

必要な備蓄は？

.....
.....
.....
.....
.....
.....

防災 家族会議 記録

年に1度は家族全員で/
確認しておこう！

連絡のとり方は？

.....
.....
.....
.....
.....

自分の身の守り方は？

.....
.....
.....
.....
.....



裏面もあります⇒