

ほけんだよ！9月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年9月6日

日中はまだ暑い日もありますが、朝夕の空気は秋の気配を感じます。

2学期は体育大会や合唱コンクール、3年生は修学旅行と学校行事が続き、みなさんの活躍の場も多くなります。しかし、秋のはじめは、夏の疲れが出たり、一日の気温差が大きかったりして、体調を崩しやすいときでもあります。しっかり食事をとり、十分な睡眠時間をとって、毎日を健康と安全に気をつけて過ごしましょう。

9月9日は救急の日



9月の保健目標：けがの防止に努めよう

体育大会に向けて、昼休みに長縄など練習に励む姿が多く見られるようになりました。練習に熱がはいり、けがをしたり、体調を崩したりすることもあります。けがを防ぐには体調管理と準備運動が大切です。けがや熱中症を防いで、楽しく！元気に！全力で！参加できる体育大会にしましょう。

自分でできる！応急手当 3つのポイント



<p>① 洗う</p> <p>+すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>+目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p>② 冷やす</p> <p>+やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>+つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p>③ 押さえる</p> <p>+切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>+鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

ケガ予防 4つのコツ

- 朝ごはんを食べる**
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。
- しっかりウォーミングアップ**
体を温め、動かす準備をしましょう。
- 無理をしない**
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
- 運動後のケアも忘れずに**
ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

■ 応急手当の基本 ■

<p>R レスト Rest 安静 ケガをした部分を動かさない。</p>	<p>I アイシング icing 冷却 氷水や氷のうで冷やす。</p>	<p>C コンプレッション compression 圧迫 包帯などで、適度におさえる。</p>	<p>E エレベーション elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる。</p>
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

ケガをして保健室に来る時は、いつ・どこで・どうなったのかを教えてください。また、保健室を利用しないで、その後、受診した場合は、担任の先生や顧問の先生に報告してください。



2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



はい



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか。ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



はい



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

元気アップ週間が始まります! (9/20~26)

毎年、保健委員会で体育大会前に取り組んでいる、「元気アップ赤中生!」の取組を今年も行います。ベストコンディションで体育大会に臨めるよう、生活習慣を振り返り、心とからだの健康を意識して生活しましょう。

