

ほけんだより 9月



令和5年9月1日
赤堀中学校保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。皆さん充実した夏休みを過ごせましたか？
まだしばらくの間、残暑が厳しいようです。睡眠不足や朝ごはんを食べていなかったりすると、熱中症や感染症にかかりやすくなってしまいます。夏休みに生活リズムが乱れた人は、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、早く生活リズムを整えましょう。



●○学校生活のリズムに戻そう！○●

その1 やりたい、見たい気持ちを抑えて、とにかく早く寝る

「ゲームしたい」「YouTube みたい」「テレビみたい」・・・いろいろな「したい！」
をちょっと我慢してとにかく夜は早く寝ましょう。0時前には寝る努力を！！

その2 決まった時間に起きて、太陽の光を浴びる

早寝をしたければ先ず早起きから始めましょう。毎日同じ時間に起きるのがベスト！

その3 1日3食、特に朝ごはんをしっかり食べる

暑さから食欲がなく、朝食抜き、昼食はアイスで済ます・・・なんて人もいたのでは？朝
ごはんを食べて、体も心も元気に学校生活を送りましょう。

9月の保健目標：ケガの防止に努めよう。



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト
Rest(安静)

動かさない
いじらない

アイシング
Icing(氷冷)

氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

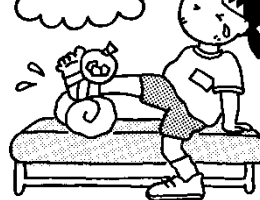
コンプレッション
Compression(圧迫)

内出血をひどくしないように

イレベーション
Elevation(挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？



保護者のみなさまへ

夏休みを利用して、歯科や眼科などを受診された場合は「受診のおすすめ」用紙を担当までご提出ください。用紙をなくしてしまった場合は、受診済みである旨を担当までお伝えください。早めの受診をお願いいたします。