

# 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

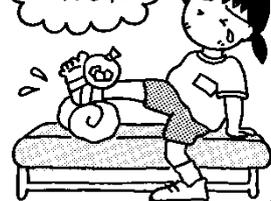
コンプレッション  
Compression(圧迫)

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。