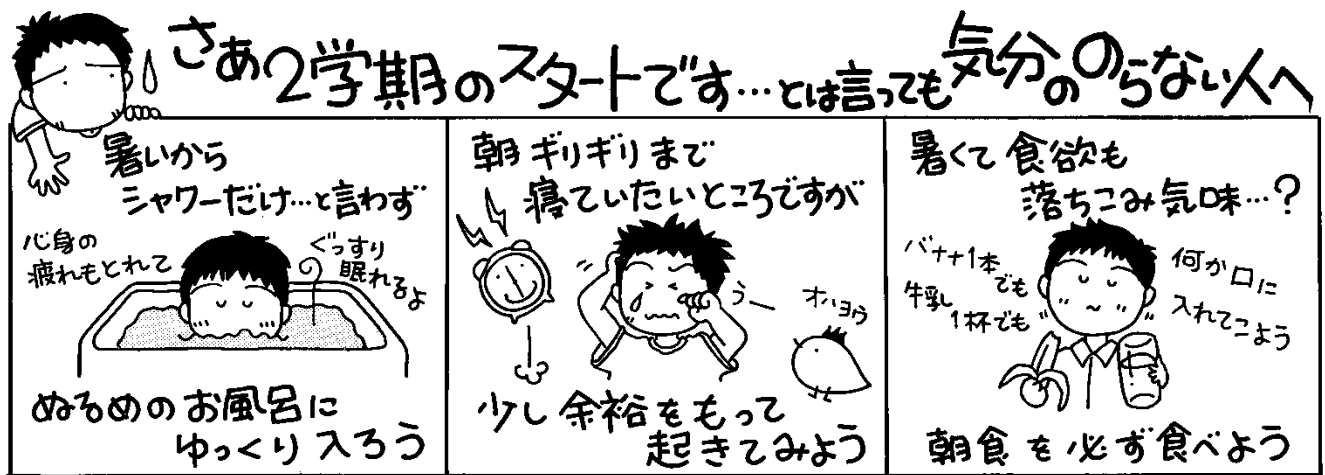


ほけんだより 9月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和6年9月2日

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん夏休みの思い出はたくさん作れたでしょうか。学期はじめは生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。そんな時こそ、頑張ってお早寝をして朝ごはんの時間をつくってみませんか。朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて、生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう！



・ ・ 学校生活のリズムに戻すためには ・ ・

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、テレビ、YouTube いろんな「したい！」をちょっと我慢。
久しぶりの学校生活はだれでも疲れを感じやすいです。
0時前には部屋を暗くして寝る努力を。



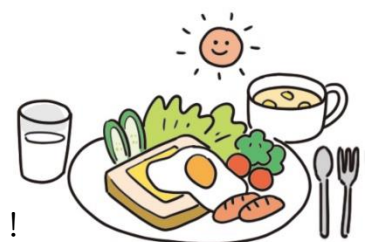
② 決まった時間に起きて、太陽の光を浴びる



朝はカーテンを開け、日の光を浴びることで体内時計がリセットされます。活動のやる気が出たり不安な気持ちを和らげる効果もあるので、明日の朝からやってみましょう。決まった時間に起きることも大切です。

③ 1日3食、特に朝ごはんをしっかり食べる

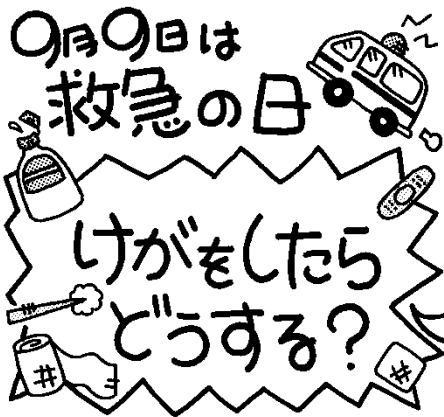
暑さから食欲がなく、朝食を抜いてお昼はアイスで済ます...
なんて人もいたのでは？ 自分が食べられそうなもの、一口でもOK！
必ず毎朝食べてから登校しましょう！



9月の保健目標：けがの防止に努めよう

準備運動はばっちりですか？ 爪は伸びすぎていませんか？

運動をする前に、自分の体の状態を確認しましょう！ 無理をせず自分のペースで
もしけがをしてしまった時のために、自分でできる応急手当を紹介します。



打撲・捻挫の処置は **RICE** 処置が基本

レスト
Rest(安静)
動かさない
いじらない

コンプレッション
Compression(圧迫)
内出血をひどくしないように

アイシング
Icing(氷冷)
氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ

エレベーション
Elevation(挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

