

ほけんだより 9月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和4年8月25日(木)



2学期が始まりました。みなさん、夏休みはいかがでしたか？もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、頑張って早起きをして朝ごはんの時間をつくり、2学期も元気に過ごしましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^あ ^な ^ん ^だ ^か ^だ ^る ^い

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



「色覚検査」についてのお知らせ

「色覚の検査」は健康診断で義務付けされていませんが、色覚に異常が見られるお子さんは、学校や家庭において色の見え方の特性を踏まえた生活が送れるように医師の指導が必要です。

1年生は、希望調査をとり、希望者に対して検査を行います。

2～3年生は、個人の申し出により、検査を行います。

希望する場合は、9月1日(木)までに、担任または養護教諭にご連絡ください。
プライバシーに配慮して、検査を行います。

ご家庭での生活の中で、お子さんの色の使い方が違っていたり、色について違うことを言っていたりする場合、「色覚異常」である可能性がありますので、この機会に健康相談を受けていただくようお願いいたします。



おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

きょう ^{なん} ^ひ 今日は何の日? クイズ★

$\frac{9}{6}$ は黒の日。
黒いものの漢字、
読めるかな?



- ① 海苔 ② 木耳 ③ 黒子


ヒント ②は、きのこの仲間だよ




知っておこう！応急手当

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。自然災害やケガをしたときなど、いざというときに対応できる力を身に付けましょう。

家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？  大きな家具や家電の固定・備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起こったら？  役割分担・非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起こったら？  連絡方法や集合場所の確認

近年では、毎年のように全国各地で自然災害が発生しています。いざというときのために、家族で話し合っておきましょう。

どこにありますか？



非常口



AED



公衆電話

AEDとは、「自動体外式除細動器」のことで、心臓がけいれんしたときに心臓に電気ショックを与える機械です。

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

応急手当の基本 RICE 処置

安静にする (Rest)



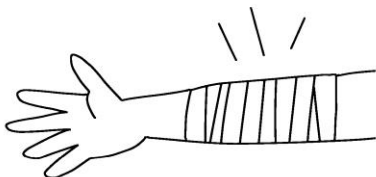
けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休めます。

冷やす (Icing)



痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血やはれ、痛みをおさえることができます。

圧ぱく (Compression)



けがをした部分を包帯やサポーター、三角きんなどで全体的に圧ぱくすることで、はれや内出血をおさえることができます。

高く上げる (Elevation)



けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、はれや内出血をおさえることができます。