

ほけんだより 9

宇都宮市立清原中学校 令和4年9月1日

夏休みが終わり、約1週間が経ちます。生活のリズムは整ってきましたか。まだ残暑が厳しい日もありますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、ゆっくりお風呂に入り、睡眠時間を多くとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。

9月9日は救急の日

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

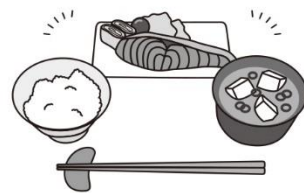
学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

清原中のAEDは、
体育館玄関にあります。

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。



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。



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。

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。

せっかくだから

ケガを今後役に立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ②

「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。



「このケガはどうすれば防げたか」
や「正しい手当ての方法」を学べれば、
ケガが今後役に立つかもしれませんね。



9月の保健目標

安全な生活をしよう

感染症の予防法を確認しよう！



1日3食しっかり食べよう

ウイルスに負けないからだ作りには栄養が必要です。野菜・肉・魚をバランスよく食べるようにしましょう。

マスクを正しくつけよう

鼻と口をしっかりと覆い、隙間ができないように着用しよう。

外での活動や、登下校時にはマスクを外しても大丈夫です。マスクなしでのおしゃべりは×。



こまめに手を洗おう

アルコール消毒だけでは汚れは落ちません。消毒の前に、まずは石鹸を使って手を洗うことが重要です。



教室や部屋の換気をしよう

エアコンの使用中でも空気が滞らないように、部屋の対角線の窓を10 cmくらい開けて、常に空気が入れ替わるようにしましょう。

変わりめに注意を

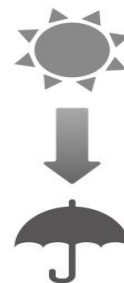
夏

秋

の

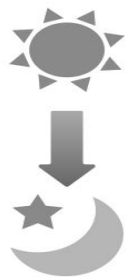
天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

