

保健だより 9月号

夏休みが明け、学校生活がスタートしました。充実した夏休みを過ごせましたか？

9月もまだまだ暑い日が続くとの予報が出ています。引き続き熱中症に注意しましょう。また、夏の疲れが出たり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に体調に気を配りましょう。

9月は「防災の日」(1日)、「救急の日」(9日)、「秋の全国交通安全週間」(21~30日)など命や安全に関係のある記念日の多い月です。この機会に命の大切さや身の回りの安全について考えてみましょう。



第2回 身長・体重測定について

下記の日程で昼休みに身長と体重の測定を行います。中学生は二次性徴の時期でもあり、身長が伸びたり体重が増えたり、体つきが変化し、大人に近づいていく時期です。自分自身の成長に関心を持ち、身長や体重がバランスよく成長できているか確認をし、生活習慣を振り返るきっかけにして欲しいと思います。



【日程一覧】

9/ 9(月)	おおぞら	9/18(水)	2-1	9/30(月)	1-2
9/10(火)	3-1	9/19(木)	2-2	10/2(水)	1-3
9/11(水)	3-2	9/24(火)	2-3	10/3(木)	1-4
9/12(木)	3-3	9/25(水)	2-4	10/4(金)	欠席者
9/13(金)	3-4	9/26(木)	2-5		
9/17(火)	3-5	9/27(金)	1-1		

【服装】

半袖・ハーフパンツ
計測前に保健室内で上履き・靴下を脱いでください。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



今月のSC勤務予定は、9月12日(木)です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

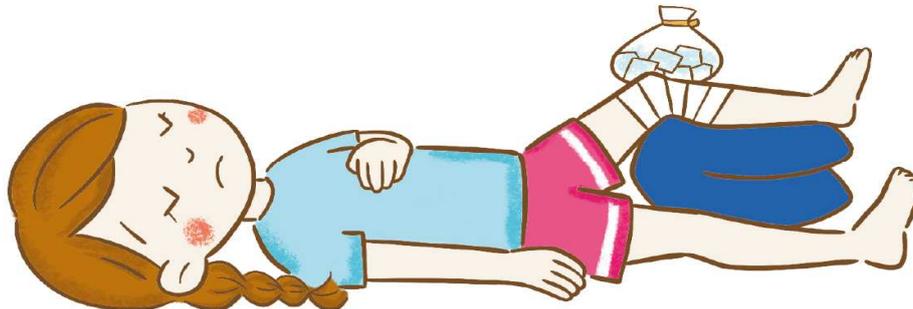
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

RICE処置って何?

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
ompression

E 挙上 心臓より高く上げる
levation

いざという時のために覚えておきましょう

9月の保健目標

運動時の事故を防止しよう