ほけんだより 9月



令和 8年 9月 1日
加須東中学校保健室

みなさん、夏休みは楽しく充実したものになりましたか？まだまだ暑さが残っていますが、２学期のスタートです。休み中に生活リズムを崩してしまった人も、暑さ疲れに負けないように「早寝早起き朝ごはん」でエネルギーを満タンにし、実りの秋を迎えましょう。



スポーツの秋です！２学期は、部活動の新人大会や体育祭の練習が続きます。ケガの予防と、もしもの時の応急手当について復習しましょう。



けがをしやすいのは、こんなとき

- 疲れているとき（体力の限界を超えているとき）
- 準備運動が十分でないとき
- 睡眠不足のとき
- 栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- 急いでいるとき
- イライラしているとき
- 道や廊下などで、ふざけているとき





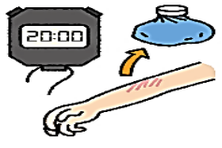
ちなみに…

加須東中の救急グッズ保管場所☆

ＡＥＤ：職員玄関
担　架：保健室前
車椅子：①４階国語教室
②保健室内



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	氷のう	冷やす時間	やけどの場合
			
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。	冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。	応急処置では 20 分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。	すぐに流水で 30 分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

夏休み中のケガによりスポーツ振興センターの書類（医療等の状況・振込依頼書等）が手元にある人は保健室まで提出をお願いします。スポーツ振興センターの災害給付については、今年の冬頃から申請書類の提出者が学校から保護者に変わる予定です。システムの内容の詳細がわかり次第お伝えします。御理解御協力よろしくお願いします。

☆２学期身体計測の予定☆



３－１	９月	３日	・	２－１	９月	７日	・	１－１　９月１０日
３－２	９月	３日	・	２－２	９月	７日	・	１－２　９月１０日
３－３	９月	４日	・	２－３	９月	８日	・	１－３　９月１１日
３－４	９月	４日	・	２－４	９月	８日	・	１－４　９月１４日
								あさがお　９月１１日



朝活動の時間または昼休みに、身長と体重の測定を行います。夏休み中どのくらい成長しているか楽しみですね☆

心がザワザワするときは…



夏休み明け、久しぶりの学校生活、ゆっくり時間が作れた生活に比べると、何となく気持ちが落ち着かない人も多いと思います。そんなときには、自分なりのリラックス方法で心を落ち着かせてみましょう。右の欄にいくつか方法を紹介しますので、方法がすぐに思いつかない人は試してみてくださいね。

★おススメのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ（体を動かす）
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから楽しそう！と声を出す



軽くていいので５分くらい動いてみる



アップテンポの音楽を聴いてみる



１学期の健康診断で視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療がすんだでしょうか？「治療が終わりました」という報告を待っています。２学期の活動に集中できるよう治療をどんどん進めてください。10 月２９日には第２回歯科健診が予定されています。

