

ほけんだより 9月

令和6年9月2日

町田市立南大谷中学校

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策のために、水分を多めに持つてくるようにしましょう。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はすぐに早寝、早起き、朝ごはんのリズムを取り戻してください。今日からまず早寝です。睡眠不足や朝ごはんの欠食は熱中症になりやすく、とても危険です。熱さから自分の体を守って、一日一日を大切に過ごしてくださいね。

備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。



9月9日 救急の日 けがの予防・手当を確認しておこう！

使いすぎ症候群に注意

痛みがあるときは、無理せずに休もう



自転車に乗るときは

ルールを守って安全に！

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する

こんな運転はやめよう！

- ×ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- ×傘差し運転
- ×二人乗りや並走

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝食をしっかり食べておく

具合が悪いときは無理をせず休む

十分に睡眠をとっておく

実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う

水分をこまめに補給する



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	水のう	冷やす時間	やけどの場合
<p>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。</p>	<p>冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

裏面に続く

ごほうび洗顔



顔には、個性や気持ちのハリ、活力、積極性など、自分らしさが現れます。毎日をイキイキと過ごすために、ゆっくり丁寧な「ごほうび洗顔」でリラックスしましょう。

顔の洗い方

- ① 水で顔を軽くぬらす
- ② 適量の洗顔料を手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 顔全体に泡をなじませたら、やさしく円を描きながら汚れを浮き上がらせ、指の腹を使って丁寧に洗う
- ④ ぬるま湯（32℃くらい）でしっかり洗い流す
- ⑤ タオルでやさしくおさえるように水気をとる

洗うときの時間の目安は1分間。ちょっと長く感じるかもしれませんが、ゆったりした気分になれるですよ！

夏休み中に受診した人！

受診報告書を学校へ提出してください



1学期末に定期健康診断の結果を返却しました。自分で確認した後、保護者の方にも見てもらいましたか？健康診断の結果、受診の勧めの手紙をもらった人は夏休み中に受診できましたか？受診した人は、受診報告書を学校へ提出してください。まだの人は保護者の方と相談して、できるだけ早めに受診しましょう。

2学期は行事が多く、みなさんが活躍する場面がたくさんあります。一人一人が全力を發揮して、たくさんの思い出ができるように体と心の調子を整えておきましょう。何か心配なことがあるときは、早めに家の人や身近な大人に相談してください。保健室にもいつでも来てくださいね。



気もちの SOS に気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは



体と心を元気にするためには、たっぷりの睡眠と栄養が必要です。早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを整えましょう。適度な運動もおすすめです。

おいしいものがいっぱい！



バランスよく食べよう！

保護者の皆様

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策のために、毎日水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。また、毎朝の健康観察もよろしくお願いたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

