

# ほけんだよ9月

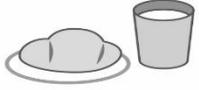
北中 保健室  
令和4年度 9月号

夏休みが終わり2学期が始まりました。今年はとても暑い日が多い夏でしたね。元気に楽しく過ごせましたか。学校保健委員会で睡眠について考えました。夏休み中の生活はいかがでしたか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごせたことと思います。

学校が始まってすぐのこの時期は、夏休み中の生活リズムから抜け出せず、疲れもたまっています。さらに気温の温度差があり体調を崩しやすいです。夏休みモードから学校モードへ切り替え、生活リズムをととのえましょう。

## 2学期 生活リズムの切り替え うまくできてる??

こんなことない?

<p>朝。 できることなら <b>起きたくない</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか。ふとんに入る時間を決めよう。</p>
<p>朝ごはん? <b>食欲ない...</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。</p>
<p><b>下痢だ...</b> <b>便秘だ...</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>冷たいものを食べすぎない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。</p>
<p>夜なのに... <b>ちっとも眠くならない</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>スマホやゲームは時間を決めてほどこに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。</p>
<p>なんかぐっすり <b>眠れてない</b> <b>気がする</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。</p>



# こんなときどうする？

転んですりむいた



流水で傷口をきれいに洗いましょう。  
できるだけ砂が残らないように洗えると  
いいですね！

鼻血が出た



下を向いて小鼻を  
つまみましょう。

つき指した



安静にして冷やしましょう。  
痛みや腫れが強いつきは病院を受診  
しましょう。

やけどした

水道水ですぐに  
冷やしましょう。



目にゴミが入った

洗面器に水をはり、その中でま  
ばたきをしましょう。違和感が続  
くときには眼科を受診しましょう。



捻挫・打撲した



安静にします。  
けがした部分をできるだけ高くして冷やしましょう。(例:イスに足をのせる)  
痛みや腫れが強いつきは病院を受診しましょう。

自分で手当てができることは大切なことです。ただ、ケガをすることなく、部活や運動、活動に取り組めることが1番です。準備運動は体の準備だけでなく、心の準備をする時間でもあります。そのためにも、ぜひ準備運動をしっかりしてほしいと思います。

## 保護者の方へ

- ・2学期の身体測定の結果を配付します。確認していただき、ご家庭で保管してください。
- ・夏休み中に医療機関を受診した場合には、「受診報告書」の提出をお願いいたします。
- ・9月中旬に1年生の希望者を対象に「色覚検査」を行う予定です。2・3年生でも希望のある生徒は実施できますので、お子さんをとおしてお知らせください。
- ・37.0℃以上の発熱症状や体調不良がある場合は、自宅で休養するようお願いいたします。
- ・同居の家族の皆様においても検温や体調確認をしていただき、家族に風邪症状等がみられる場合も登校を控えるようお願いいたします。