

ほけんだより 9月

2024年9月2日

小川南中学校
保健室発行

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続いています。健康の基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。こまめに休憩や水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

9月の保健安全目標 けがの防止に努めよう

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

9月の保健行事

身体測定を行います



<日程>

4日(水) 1の1 5日(木) 1の2 6日(金) 1の3 9日(月) 2の1
10日(火) 2の2 12日(木) 3の1 13日(金) 3の2 17日(火) 3の3

<時間> 朝の会終了後または昼休み

<服装> 半そで・半ズボン

しっかり刻もう 毎日の生活リズム

休み明け直後は疲れがたまりやすくなります。そして、9月に入っても暑い日は続きます。熱中症は睡眠不足や体力が落ちているときになりやすいです。

夏休み前の学校生活に慣れるためにも、熱中症予防のためにも、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

○出なくてもトイレに座る習慣を！

毎日の習慣で快便のリズムをつくろう。

○夜は早めに寝よう！

疲れた体と頭を休ませよう！睡眠中の成長ホルモンで体がつくられます。また、眠っている間に記憶が定着します。

○決まった時間に起きよう！

ゆとりをもって登校できる時間を決めよう。

○きちんと朝食を食べよう！

午前中の活動のためにエネルギー補給を！集中力も高まります。



朝ごはん、食べた？





は救急の日

救急クイズ

つぎ ただ 次のうち、正しいのはどちらでしょう？

たお ひと み Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって
起こす

B 声をかけて
意識があるか
確認する

せい かい ひと み 正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

ばん づう ほう Q.119番通報をしたら…

A お っ 落ち着いて
ゆっくり話す

B いそ 急いで
早口で話す

せい かい あせ ひと よう 正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



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、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。



ごほうび洗顔



かお 個性や気
顔には、個性や気
もちのハリ、活力、
積極性など、自分
らしさが現れます。
毎日をイキイキとす
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ますよ！