

令和5年度9月号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP  
随時更新中!



長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期には、集団宿泊教室や学習発表会、郡市音楽会、修学旅行など、たくさんの行事があります。それぞれの行事に全力で取り組むために、健康に過ごせるようにしましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策、感染症対策の徹底もお願いします。



今月の姫中花壇  
「ポーチュラカ」

# 9月9日は「救急の日」

「先生、ばんそうこうください!」と言いに来る生徒が後を絶えません…。しかも、話を聞いてみると昨日のけがやおとといのけが…なんてことも! 保健室は病院でも薬局でもありません。**保健室は、学校での急なけがや病気の応急処置をする場所**です。学校以外でのけがの場合は各家庭で対応をお願いします。ばんそうこうを貼ってきている人は、ぬれてはがれたり、汚れたりすることもあるので貼りかえ用のばんそうこうをおうちから持ってくるようにしましょう。常にカバンの中に入れておくと急なけがにも自分で対応できるので安心ですね。

## RICE⇒PRICE⇒POLICE

けがの応急処置の基本項目は『RICE』(R: 安静〔Rest〕、I: 冷却〔Ice〕、C: 圧迫〔Compression〕、E: 挙上〔Elevation〕)といわれています。その後、『P: 保護〔Protect〕』を加えた『PRICE』が使われるようになり、さらに近年では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとする考え方から、『R: 安静〔Rest〕』を『OL: 最適な負荷〔Optimal Loading〕』に変えた『POLICE』が広まりつつあります。

## こんなとき、けがをしやすくなります



## まだまだ熱中症に注意



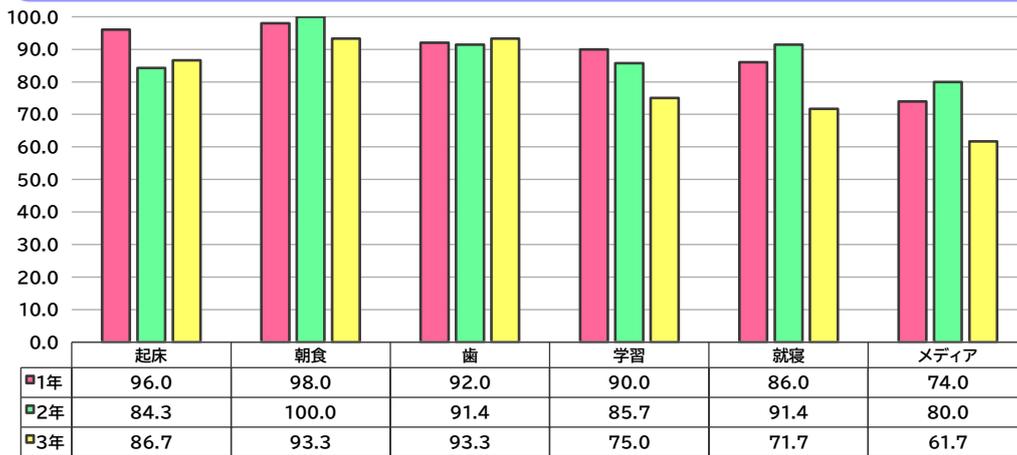
1日2リットル以上の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

今年は残暑が長く引くそうです。夏休み明け、体調をくずしやすいです。水分補給、規則正しい生活を心がけましょう。

夏休み中に歯科・眼科の受診が済んだ人は、柴田までお知らせください。まだ受診が済んでいない人は、早めの受診をお願いします。



# ヘルシープロジェクト集計結果7月分



## ヘルシープロジェクトの項目

- 起床: 決めた時刻までに自分で起きた
- 朝食: 朝ご飯を食べた
- 歯: 食後に歯磨きをした
- 学習: 自分が決めた時間学習を行った
- 就寝: 決めた時刻までに寝た
- メディア: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

夏休み前に行ったヘルシープロジェクトの結果です。2年生は今年度初の100%達成の項目がありました！朝食の項目で100%を達成することができています！この調子で、ほかの項目も100%達成に向けて項目を意識した生活を送りましょう。

夏休みのヘルシープロジェクトの取り組みはどうでしたか？中には「最終日に全部〇をつけます。」と宣言していた人もいましたが…。夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、頑張って元の生活に戻せるようにしましょう。結果は来月のほげんだよりに掲載します。

## くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

みんなで  
取り組むモン！

【期間】

8月28日(月)  
～9月15日(金)



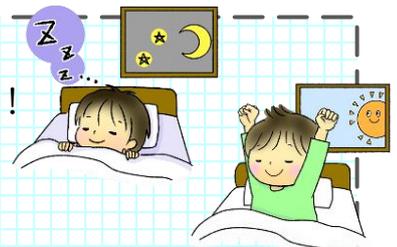
### 早ね・早おき よいリズム♪～できることからはじめよう！～

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子どもの心と体の健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子どもを育むため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。(詳しくは別に配布しているチラシを見てください！)

#### 【姫戸中での取組】

いきいきウィークの期間内に、ヘルシープロジェクトを実施します！

- ・実施期間: 9月8日(金)～9月12日(火)の5日間
- ・提出日: 9月13日(水)
- ・重点項目: 「朝、自分で決めた時間までに起きる」



朝、自分で決めた時間までに起きるためには、夜早く寝ることが大切です。また、夜早く寝るためには就寝前のスマートフォンやゲームの使用をひかえることが大切です。就寝前2時間は画面から離れるように心がけましょう。朝起きるためには、前日の行動がカギとなってきます！家に帰ってからの行動は計画的に行い、早寝・早起きができるように意識して過ごすようにしましょう。ダラダラとする時間が長ならないように注意してください。