

9月 ほけんだより



令和5年9月1日
湯前中学校 保健室
岡村 ゆう

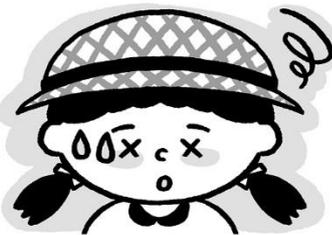
夏休みモードを 切り替え

規則正しい生活のリズムを意識しよう！

長かった夏休みも終わり、1週間が過ぎました。まだ暑い日が続きますが、みなさんの体調はいかがでしょう？ 朝起きれない、食事の時間や回数も不規則になるなど、生活リズムがくずれている人はいませんか？ また、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。9月は疲れがたまりやすい時季です。感染症・熱中症対策にも気をつけながら、より一層規則正しい生活のリズムを意識して生活しましょう。



夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

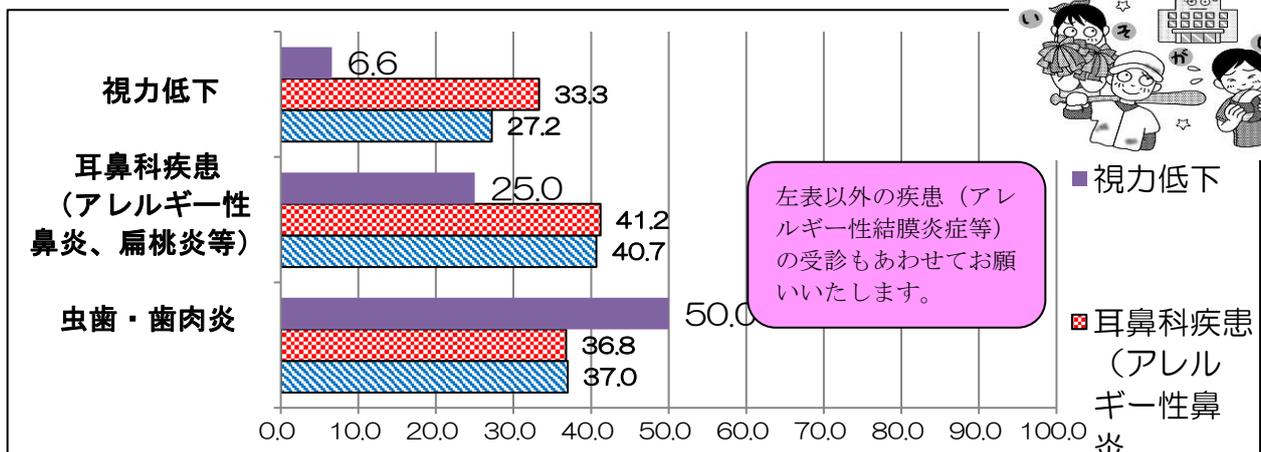
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

健康診断後の受診をお願いします

保護者の皆様には、受診勧告書の提出大変お世話になっております。今後も生徒たちには、日々身体のメンテナンスを心がけ、基本的な生活習慣(早寝早起き、朝ご飯、歯みがき、運動など)を大切にして、過ごしてもらいたいと思います。下表に示すように、受診が済んでいない生徒がまだ多いようです。時間を見つけて早めの受診をお願いします。

(健康診断後の受診率(単位%))



病院、行けた？



■ 視力低下

■ 耳鼻科疾患(アレルギー性鼻炎)

9月9日は救急の日



気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、
ゆっくりと回したりして、
血流をよくするといいですよ!

RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、
Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる 凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、
患部の感覚がなくなったら、
いったん氷を外す
(感覚が戻ったらまた冷やす)。

圧迫しすぎによる 血流や神経の障害に 注意!



ときどき指先などをつまんで
感覚を確かめたり、皮膚や
ツメの色をチェックする。

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災訓練・設備点検等、態勢を整えています。いつ・どこで起きるか予測できません。予測できないからこそ、日頃からの、できる限りの備えが大切です。

台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、
室内に入れるか固定する



避難経路や避難場所、連絡方法などを
家族で話し合っておく



備蓄品を確認し、
非常持ち出し袋も
準備しておく



最新の気象情報や避難情報を
こまめにチェックする

