

ほけんだより9月

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。楽しい夏休みの思い出はたくさんできましたか。

2学期は色々な行事があって、忙しい反面、楽しみでもありますね。季節の変わり目は体調も崩しやすいので、自分の身体を労り、体調を整えて、新学期も元気に過ごしましょう。

9月の保健行事

1(月) 防災の日

9(火) 救急の日

24(水)～30(火) 結核予防週間

2学期のスタート!

夏の疲れを取って からだリセット



9月のほけん目標

☆生活リズムについて考えよう

最近、体の調子はどうですか? だるい、気分がすっきりしない、体が重い...など、体の調子がイマイチなら夏の疲れが残っているせいかもしれません。そんな夏の疲れから回復するポイントは規則正しい生活!

ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると体の調子もきっとよくなります。

夏休みでズレてしまった体内時計 リセットするには?

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう!

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

夏バテから 体を整えるコツ

冷

部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい...。そんな経験ありませんか?

実はこれ「冷房病(クーラー病)」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



夏休み中に検診・受診した生徒は受診結果の報告をお待ちしています

【欠席者検診】

健康診断の日に欠席をしていたため、指定の病院・施設で検診を受ける必要があります。検診期限は9月末まで。

【再検査等をうけた場合】

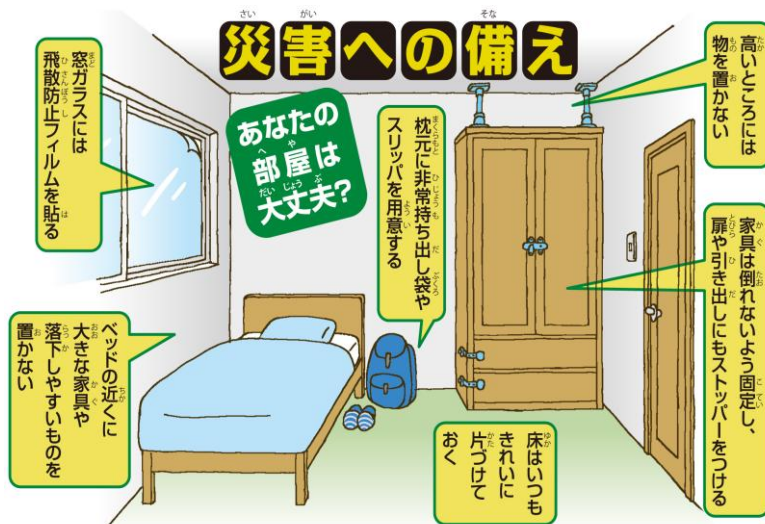
健康診断で異常が見つかり、治療勧告や受診勧奨のお手紙を三者面談で配布しています。多くの行事がありますので、安心・安全に過ごすために、できるだけ早く受診・検査を受けましょう。

夏休みのうちに検診や受診を済ませた生徒は、保健室へ提出をお願いします。

まだ受診できていない皆さんも、できるだけ早く受診しましょう。

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』

災害が起きた!怪我をした!病気で倒れた! いざという時にどうしたらいいのか、確認しておきましょう!



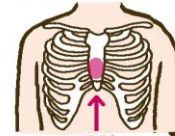
押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

学校だけでなく、近所
や通学路でも AED
がどこに設置されて
いるか調べてみると、
いざという時
役立ちますよ



まだまだ熱中症に要注意!

今年は、全国的にまだまだ夏です!
外で活動するときは、帽子や水分・塩分の
補給など暑さ対策は忘れずに!!

【脱水を防ぐ効果的な

水分の摂り方のポイント】

①スポーツ飲料と経口補水液を使い分け
ましょう。

以前、スポーツ飲料メーカーの方に教えて
いただいたのですが、飲むタイミングに違
いがあるそうです。

☆熱中症にならないために飲むのは、
スポーツ飲料(ポカリなど)

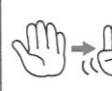
★熱中症になった時に飲むのは、
経口補水液(OS-1 など)

②がぶ飲みよりちよい飲み
(コップ1杯を30分くらいかけて少しずつ
飲むことが望ましい)

覚えておいて 世界共通の「助けて」のハンドサイン

緊急事態に陥ったとき、しかも言葉が通じない環境や怖くて声が出せない状況だった場合、
みなさんはどんなふうに周りに助けを求めますか?

コロナ禍で在宅時間が多くなりDV被害が増えた際に、ビデオ通話の相手など
にSOSを出すためにカナダで生まれた「シグナル・フォー・ヘルプ」というハ
ンドサインがあります。



- ①手のひらを見せる
- ②親指を曲げる
- ③親指を隠すようにして拳をにぎる

知っておけば、
自分を守ることに
誰かを助けることにも
つながるかもしれません

9月24日 ~ 30日は結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、か
つて不治の病と言われていました。生活レ
ベルの向上や医学の進歩により減少してきた結
核患者数ですが、平成9年より再び増加に転
じています。

しばしばニュースにもなるように、病院や
学校での集団感染の危険もあり、過去の病気
...と思い込んではいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にう
つすこともなく、6か月から9か月で学校を
休まずに治療することができます。



2週間以上せきが続いたり、
たんが出たり、だるかった
り、微熱が続いたりする
ときは、かぜと思わず、
一度病院へ!

一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持
つように努めることが集団感染を防止する
ためにも大切なことです。