

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和4年9月1日 NO.6
海田中学校保健室発行 「絆」

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



コロナ禍の酷暑が続く中、2学期がスタートしました。今月の保健目標は、生活リズムを整えようです。だるさや食欲不振はないかどうか、各自でチェックし、自分の生活を振り返ってみてください。季節の変わり目でもあるので睡眠不足の人は要注意です。望ましい生活リズムで過ごせるように見直しをし、自己管理能力を高めていきましょう。

→ 生活リズムを立て直すためには・・・

- ① まずは早寝早起き。特に、『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。遅くまでスマホを使用している人は要注意です。
- ② 起きる時間は登校時間が基準になります。ぎりぎりまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕を持って起き、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう!!

あなたの元気を守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、廊下は走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の2人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!



9月9日は救急の日

初期対応は重要です

おぼえておこう!

応急処置の RICE

レスト
Rest

あんせい
安静にする



アイシング
Icing

いた
痛いところを
ひ
冷やす



コンプレッション
Compression

いた
痛いところを
かる
軽く
おさえる



エレベーション
Elevation

いた
痛いところを
しんぞう
心臓より高く

