

ほけんだより 5月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和7年5月22日




保健室

5月 保健目標 ○命の大切さについて考えよう

気温が 25℃を超える夏日から 30℃を超える真夏日と暑くなってきています。湿度も高く、暑さになれていないため健康管理に留意しなければなりません。水筒・ペットボトルなど持って登校していますか。体育祭の練習も始まっています。水分をこまめにとり、外では半袖シャツや白の長袖シャツで過ごす、帽子をかぶるなど熱中症の予防対策をとってください。また、休み時間に、保健室にも「せーのっ！」とみなさんが練習している声が聞こえてきます。運動前にしっかり準備体操をして、体育祭当日を楽しめるようケガにも留意してください。




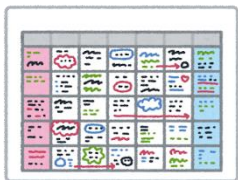



けがをしたとき 自分でできる手当

<p>【すり傷】</p>  <ul style="list-style-type: none">・傷口についた汚れを洗い流す・ティッシュで押さえる	<p>【打撲】【捻挫】</p>  <ul style="list-style-type: none">・氷水で冷やす	<p>【鼻血】</p>  <ul style="list-style-type: none">・小鼻をつまんで軽く下を向く	<p>【つめが割れた】</p>  <ul style="list-style-type: none">・傷口や指先を水できれいに洗う・割れたつめはそのままにしてバンドエイドを貼る
<p>【痛みがある】</p>  <ul style="list-style-type: none">・無理をせずに、見学する			

心と体を元気にするコツ

新しい生活がスタートして1か月が過ぎました。緊張はほぐれてきたと思いますが、疲れが出てくる頃です。何となくやる気がない、イライラすることがある、食欲がない、眠れない…といった症状の人はいませんか。環境の変化や気温差で体がついていかず、体だけでなく心の不調が関係しているかもしれません。

<p>規則正しい生活を心がける</p> <ul style="list-style-type: none">◇決まった時間に起床◇朝ご飯を食べる◇早めの就寝 	<p>毎日、体を動かす</p> 	<p>のんびり過ごす</p> 	<p>調子のよい日、悪い日をカレンダーに書き込む</p> 	<p>人に相談する</p> 
--	---	--	---	---