

ほけんだより 9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9月8日

保健室

9月保健目標 安全な行動をしよう

2学期が始まり、学校のペースに心と体をなじませている時期ですね。中には「やる気が出ない」と感じている人もいるかと思いますが、それは決して「自分だけ」ではありません。いきなりフル回転でスタートできなくても、少しずつ心と体をならしていきましょう。

また、この夏は記録的な暑さでした。そして、台風の通過もあり、自律神経が乱れやすく疲れがしやすい時期です。注意力が低下してケガをを起こしやすい時でもあります。充実した毎日を送るために、ケガや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。



水分をこまめにとる  ◇水筒は、特別教室に持って移動しましょう。 ◇ペットボトル1本、ロッカーに入れておくと安心ですね。	早寝・早起き・朝ごはん  ◇食欲がない時は、食べられるものを、少し食べるだけでもいいです。	準備運動・整理運動をする  ◇ケガの予防だけでなく、筋肉痛の軽減にもなります。
---	---	---

ケガをした時にできる手当

すり傷・切り傷  ◇水道水で砂や汚れを洗い流します。 ◇きれいに洗えば、消毒薬は必要ありません。 ◇ティッシュを当てて押さえます。 ◇絆創膏やガーゼで傷口を保護します。	打ぶく・ねんざ・つき指	
やけど ◇水道水または氷水で痛みがとれるまで冷やします。 ◇水ぶくれができた場合は、つぶさないようにしましょう。	 R Rest 【安静】 ◇動かさないようにします。	 I Ice 【冷却】 ◇冷やしすぎに注意するため、冷却と休憩を交互にします。
	 C Compression 【圧迫】 ◇包帯で適度に圧迫します。	 E Elevation 【挙上】 ◇心臓より高い位置を保ちます。