

ほけんだより 9月

本荘南中学校保健室

R 8 . 9 . 1

NO . 7

夏休みが終わって約一週間が過ぎ、学校生活のリズムを取り戻しましたか。毎日同じ生活リズムで過ごすとも徐々にそのリズムに慣れ、いずれ習慣になっていきます。朝ご飯をきちんと食べ、睡眠を十分にとって規則的な生活リズムで過ごすことが毎日の健康や将来の健康につながっていきますので、自分の生活を振り返り生活リズムを整えましょう。

9月は、学校祭の準備や部活動なども忙しいときです。暑さによる疲れが残っていたり、変わりやすい天気で体調を崩したりしやすいので気を付けて過ごしてほしいと思います。



9月9日は救急の日

～ケガから身を守ろう!～

活動の前にチェック!

✓ 爪は伸びていませんか?



✓ 体調はよいですか?



✓ 持ち物はそろっていますか?



✓ 睡眠はとれていますか?



ケガを防ぐ 3つのポイント

1 周りをよく見る

廊下や階段では走らない!



歩こうね

2 準備運動をしっかり

体がかたいまま運動すると、筋肉や関節を傷めやすくなります。



3 道具を正しく使う

体育用具や部活動の道具はルールを守って使いましょう。



ルールを守ることが、自分と仲間を守ることにつながります。

ケガの手当

★擦り傷

- 傷口を水で洗い、砂や汚れをおとして清潔にする。

★鼻血

- 上を向かず、うつむいた姿勢で小鼻をつまんで止血する。30分以上止まらない場合は受診を

★捻挫や突き指

- 無理に動かさず、安静にして冷やす。

★切り傷

- 傷口を水で洗い、清潔なガーゼをあてて押さえる。

保護者の方へ ★ケガをして通院した際の申請忘れはありませんか?

＜学校災害共済＞

学校での活動中、登下校中、部活動中にケガ等をして通院した場合、保険の対象になります。
※申請について、ご不明な点やご相談、知りたいことなどありましたらいつでも保健担当までお知らせください。