

ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 5

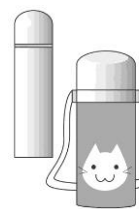
令和6年9月4日

長い夏休みがおわり、いよいよ2学期が始まりました。最近、少しずつ日が暮れるのも早くなり、朝夕は風が涼しく感じられるようになりました。1日の気温差が大きく、夏の疲れと生活リズムの乱れから体調不良になる人もいます。

早寝・早起き、朝ご飯を基本に、気温に合わせて衣服を工夫し、夜はゆっくりお風呂に入って疲れをとるなど、自分で体調管理をして、2学期も元気に乗りきりましょう。

9月の保健目標

『けがを予防しよう』



まだまだ
熱中症に注意⚠

まだまだ暑い日が続きます。水筒を持参して、こまめな水分補給を！

自分がけがをしてしまった時、「なぜけがをしたのか？(原因)」
「自分にできる手当はあったのか？(悪化防止)」を振り返り、
健康管理ができるようになりましょう！！

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

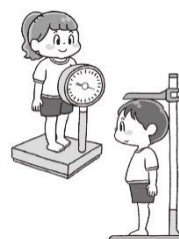


朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

【9月の保健行事】

- ・ 9月5日(木) 身体計測(身長・体重) ※体操服の準備をお願いします。



裏面もあります

夏休み明け健康調べの結果

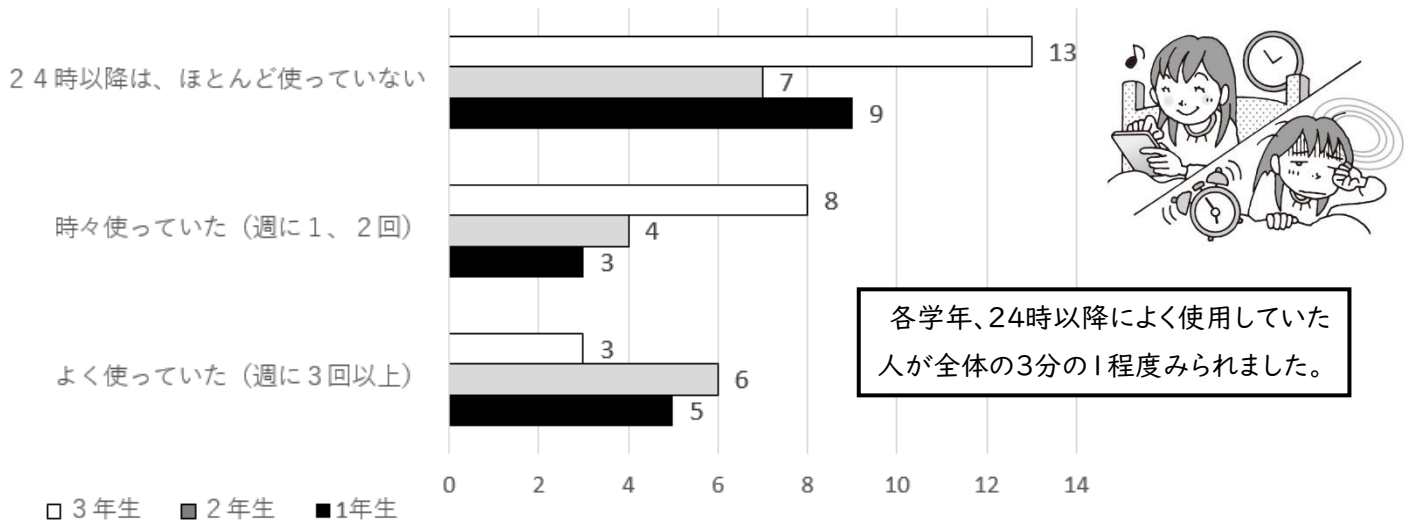


夏休みの生活習慣等を調べました（9/2アンケート結果）

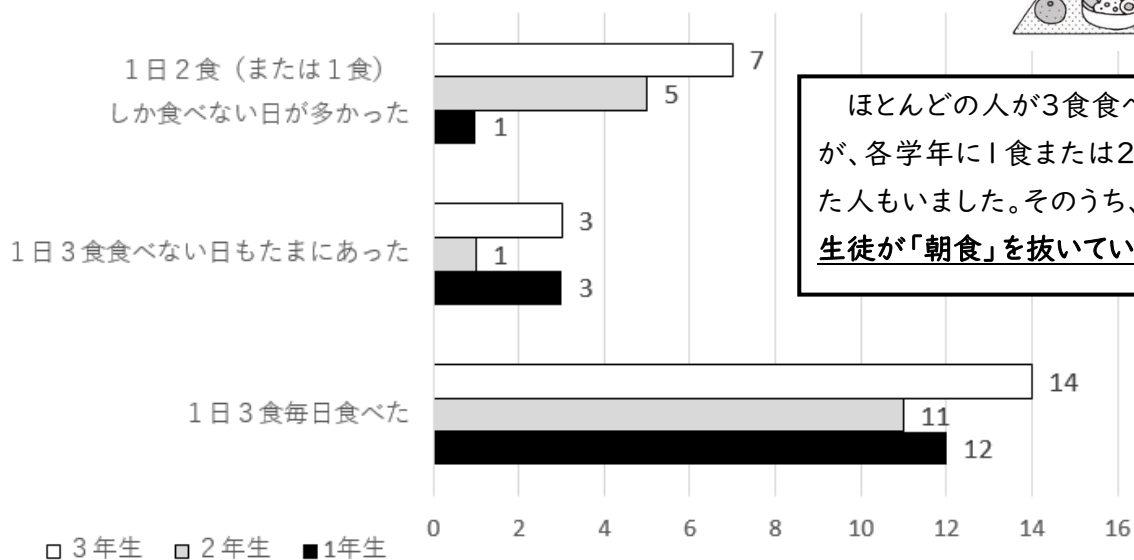
ほとんどの皆さんが、大きなケガや病気もなく夏休みを過ごしていました。

なかには体調を崩した人やケガをした人も見られました。

あなたは情報端末を24時以降に使っていましたか？*情報端末：インターネット・ゲーム・スマホ・タブレットのこと*



夏休み中、食事は食べていましたか。



子ども達からは、「朝なかなか起きられない」「腹痛・頭痛がある」「体がだるい」等の回答があり、生活リズムの乱れからの体調不良がみられます。まずは、家での生活リズムから少しずつ学校の生活リズムにスイッチを入れ替えていきましょう。