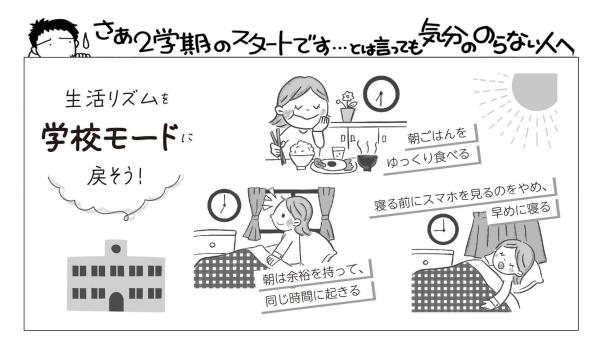
# 保健だより

## 令和5年9月9日~9月号~

### 練馬区立北町中学校 保健室

暑かった夏休みが終わり、2学期がはじまりました。登校時、昇降口から元気な 声が聞こえてきます。元気に2学期を迎えていると感じます。8月ほどではない にしても暑い日が続きそうですが、体調を崩さずに過ごしてほしいと思います。



#### ●睡眠しっかりとりましょう●

睡眠をとることで、体の疲れをとるだけではなく、脳もリフレッシュされ、新しいことを 学ぶ準備ができると言われています。睡眠をとるたびに、脳をリフレッシュする作業が行わ れています。また、スポーツスキルの向上にも役立つとも言われています。中学生には8~ 10時間の睡眠が必要とされていますが、8時間さえ確保されてない人が多いのではないで しょうか。忙しくて寝ていられないという声も聞かれますが、「寝ることによって学習効率、 スポーツのパフォーマンスも上がる」のですから、少なくとも8時間は確保しましょう。

(参照:中学保健ニュース)

#### ●引き続き熱中症、暑さ対策を●

"暑い日、蒸し暑い日が続きそうです。暑さ対策をとして、暑い時期を乗り切ってほしいものです" ⑤急に暑くなった日や、蒸し暑い日は注意しましょう。

- ②体調のすぐれない日は無理をしないようにしましょう。
- ③こまめに水分補給をしましょう。水筒を用意しましょう。
- ④暑い中で活動をしていて、めまい頭痛など不調を感じたら、我慢しないで、先生や 周囲の人に体調が悪いと伝え、活動を中止して、涼しい場所で休みましょう。
- ●○ 2 学期始まったばかり、ゆっくり、リラックスする時間も大切にしましょう。 "話してみる?"ひとりで抱え込まず信頼できる大人、家の人や先生に話してみましょう。○●

#### ●感染症対策●

"以前のような厳しい対策は必要ではないですが、基本的な感染対策については引き続きお願いします" 〇毎日の健康観察 健康カードは実施していませんが、毎朝の健康観察をお願いします。

発熱等、不調を感じたら、無理をしないようお願いします。

感染症と診断されましたら学校へ連絡願います。登校届(保護者記入)も提出願います。

- 〇咳エチケットをお願いします。マスクの着用は推奨される場面以外での基本的には不要です。
- 〇手洗い、帰宅時、食事の前、トイレの後にはしっかり手を洗いましょう。
- ○換気をしましょう。エアコンをして締め切ってしまうこと多いですが、時々換気をしましょう。



⇒AED、学校では1学年昇降口隣、職員玄関正面の壁にあります。

#### ●備える…●

非常口、AED、公衆電話を、 近所、出かけた先などで、災害時 に備え、確認してみましょう。

災害発生時を想定して、家族 の方と連絡方法などを確認して おくと安心です。防災用品の確 認もしましょう。

### ●けがをしてしまったら…応急手当が大事!●

けがをしたら、すぐに、右に示したように、 応急手当をすることが大事です。けがの治り もよくなります。

みなさんは、体育で転んで擦りむいて、保健室に来る前に、傷口についた砂や泥を洗い流してきています。また、鼻血の場合、用意したティッシュで押さえてきています。けがや体調不良で動けない友達がいたときは保健室や職員室に呼びに来ていました。さすがです!これからもお願いします。

#### けがも体調不良も"経過観察が大切"です。

帰宅後安静にして様子をみましょう。痛み腫れがひどくなるなど、症状が悪化している感じがあったら、家の人に伝えて病院でみてもらいましょう。受診した場合は、学校にもお知らせください。

