



# 保健だより



令和6年 9月2日発行  
光が丘第三中学校 保健室

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
...といきたいところが、ぐっすり眠れないという声もちらほら...  
夏休み中にくるってしまった生活リズムも早くリセットしましょう!



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。9月になっても暑さの厳しい日が続きます。始業式では、みなさんに久しぶりに会うことができ、うれしかったです。生活リズムが変わると心も体も疲れやすくなります。朝起きるけれど、眠たいという場合は、十分な休養や栄養を摂り、次の日に疲れを持ち越さないように「早めに寝て、決まった時間に起きる習慣」を取り戻しましょう。また、シャワーだけでなく、湯船につかるなど、心身共にリラックスしましょう。



<9月の保健目標>  
**生活リズムを整えよう!**



## スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしてしまったときはどうする!?

## 9月9日は 救急の日

**すり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で** 汚れを洗い流し、  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

**鼻血** 鼻を閉じて下を向く。  
なかなか止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

**心配が残る場合は + 受診してみましょう。**

**RICE療法**  
おぼえておいてね♡  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静・冷却  
圧迫・挙上!

Compression: 伸びる包帯を巻くなど圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!



## ハザードマップや避難場所について、家族で確認しておきましょう。

台風や地震、状況に応じて、どこでどのようにするのか、話し合っておきましょう。



「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



## 手の洗い方を確認しよう

1学期、新型コロナウイルス感染症の感染者が増えました。風邪を含めて感染症予防には、手洗いが欠かせません。

外出先から戻った時、食事の前、トイレの後など、石鹸を使っていないに手を洗いましょう。最近、手洗いが雑になっている人はいませんか？  
きれいなタオルやハンカチで手を拭いていますか？

3年生のフロアからは、ハンカチを持って来ない人が多いので、手洗い後の水道付近の床がビショビショになっている！！という話を聞いています。ハンカチを持ってきてくださいね。

手には見えないばい菌がいっぱい！



### 。。。保護者のみなさま。。。

夏休み中にケガや病気をして通院している場合やアレルギー症状が出たなど、以前の体質とは違った変化などがありましたら、お子さまの様子をお知らせください。

また、夏休み中に学校管理下のケガ(部活動のケガなど)で病院にかかった場合、スポーツ振興センターの手続きをしますので、(お子さまが)必要な書類を保健室まで取りに来てください。