

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年9月1日

暑い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。ゆっくり休んでしっかり充電できたでしょうか？今年は、残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続くと予想されています。また、コロナウイルスの感染者数の増加が報道され、日ごろの感染症予防の必要性を感じます。

自分ができる予防（手洗い・三密を避ける・規則正しい生活など・・・）をしっかりと行い、日々過ごしていきましょう。また、9月は夏の疲れが出やすい時期でもあります。休養・睡眠をしっかりととり、疲れをためないようにしましょう！

充電できましたか？



9月の保健目標：生活習慣を整えよう！

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



※※歯科巡回指導（1年生）があります※※

下記の日程で、1年生を対象に歯科巡回指導を実施します。光が丘保健相談所より歯科衛生士さんと学校歯科医の先生をお招きして、歯や口の健康について学ぶと共に「エチケット歯みがき」の実習を行います。

歯や口の健康について考え、日頃の歯磨きを見直すきっかけにしてほしいと思います。

1 日時 9月4日（木）2校時：1-2 3校時：1-1

2 場所 多目的室 3 持ち物 タブレット・ハンカチ

☆当日は実習でつかう歯ブラシ、ご家庭用に糸ようじ、宿題として

「RDテスト」のセットを配付予定です。「RDテスト」はご家庭で実施し、歯や口の健康について考える機会とされますようお願いいたします。



★9月9日は救急の日★

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



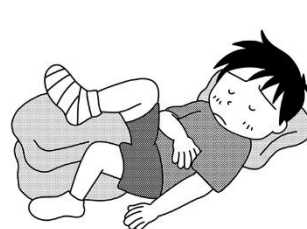
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

＊ ＊「受診報告書」受付中＊ ＊



夏休みを利用して、病院を受診した生徒は「受診報告書」を担当の先生に提出してください。「まだ、行っていない…」というあなた！いざという時に病気にかからないように自分の健康をしっかり管理しましょう。今からでも遅くないので、受診してください。

(3年生は大切な時期に通院することのないように…)

(((((貧血検査について))))))

<日時> 9月26日(金) 13:30～

<対象者> 1年生 希望者

<場所・順序> 保健室・1-1 希望者→1-2 希望者

<検査方法> 静脈より2ml血液を採取する。

●貧血って？

血液中の赤血球が少なくなった状態のことです。
中高生に多い

「鉄欠乏性貧血」は、鉄分が足りないために赤血球が十分に作れなくなってしまう貧血症状です。

●鉄欠乏性貧血を予防するには？

鉄分を多く含む食品(あさり、レバー、小魚など)をとる
(吸収をよくするためにビタミンCもとる)



貧血とは



これも貧血??? 立ちくらみ

立ちくらみ

立ちくらみは脳貧血とも呼ばれますが、正しくは「起立性低血圧」といいます。急な低血圧が原因のため、貧血ではありません。

立ち上がる時はゆっくりと！

無理なダイエットをしない



貧血が疑われるときは紅茶や緑茶などは控える
(タンニンが鉄の吸収を悪くする)

