

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3年9月2日

今年の夏は、オリンピックに沸いた暑い暑い夏になりましたね。皆さんは元気に夏休みを過ごせたでしょうか？

9月もまだ暑い日が続きそうです。また、コロナ感染症の予防についても、より一層気をつけながら続けていかなければなりません。お休みモードから学校モードへ生活リズムを切り換えましょう。「夏バテ」することのないよう規則正しい生活を心がけましょう。



9月の保健目標

生活習慣を整えよう！

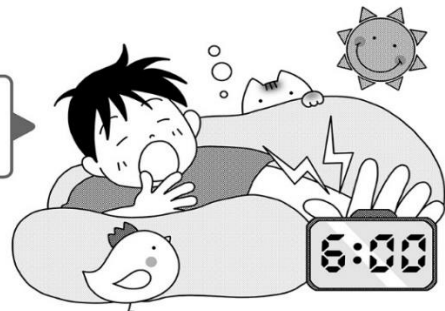
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みは自分のペースで生活できますが、学校生活はそうはいきません。守らなければならない時間やルールがあります。学校のペースに一日も早くもどして、学校生活を充実したものにしたいですね。

★重要★毎朝、健康観察を必ず行い、健康カードに記入の上、持参してください。発熱・喉の痛みなど体調が悪い、また家族に発熱している人がいる場合は登校を控えてください。全員でコロナ感染症予防に取り組んでいきましょう。



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は
とりあえず起きる



夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで
リラックス～



豚肉なんて
おススメですよ

しっかり食べる!



言葉で 5W1H 伝えてほしい

What? ……何を?



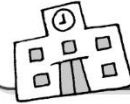
Who? ……誰が?



When? ……いつ?



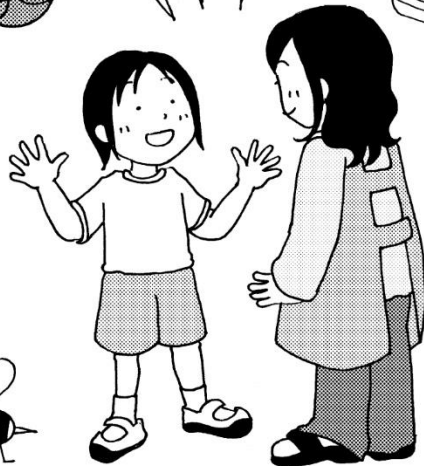
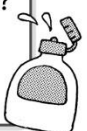
Where? ……どこで?



Why? ……なぜ?



How? ……どのように?



けがや病気で保健室に来た時、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」など、体の様子をできるだけ自分の言葉で伝えてられるようにしましょう。そうすることで、応急処置をスムーズに行うことができます。また、けがや病気の原因を知ることによって予防することにもつながります。

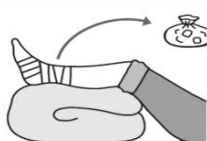
アイシングをしている時の

感覚の変化

- ① 痛い
- ↓
- ② 温かい
- ↓
- ③ ピリピリする
- ↓
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったら
いったんアイシングを中断します。
感覚がもどってきたら、
またアイシングを再開しましょう。



かゆい、ぶつけた、ひねった・・・という時に活躍するのは保冷剤や氷のうです。保健室や職員室には、いつでも使えるように保冷剤や氷のうが用意してあります。ただ、冷やし方にも注意が必要です。直接皮膚に当たったり、長時間当て続けると、凍傷になることがあるため、必ずハンカチやタオルなどでくるんで当てる、長時間当てたままにしないことが大切です。

それから、保冷剤・氷のうは保健室から貸し出している物なので、必ず返却をお願いします。



*****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。石神井保健相談所より歯科衛生士の小谷さん、辻さんをお招きして、歯や口の健康について学ぶと共に効果的なブラッシングについてお話をさせていただきます。

コロナ感染症の予防の為、実際に歯磨きの実習はできませんが、歯や口の健康について考え、日頃の歯磨きについて見直すきっかけにしてほしいと思います。

- 1 日時 9月15日(水) 3校時 1-1 4校時 1-2
- 2 場所 多目的室
- 3 持ち物 筆記用具

