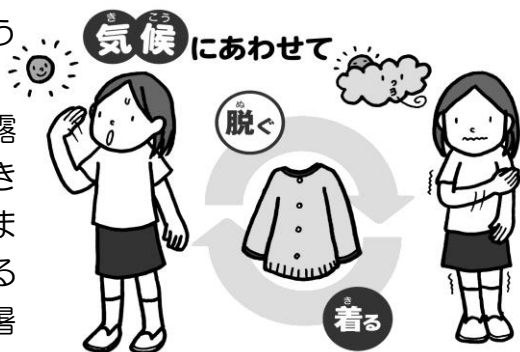


えがお

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4年9月1日

今年は、「酷暑」や「コロナ第7波」と大変な夏休みとなりましたが、皆さんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？

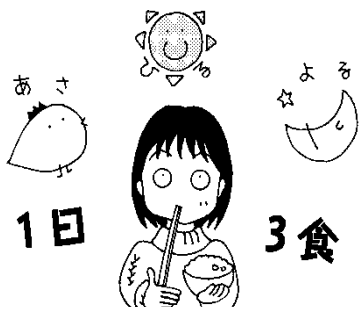
少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日頃を「草露白（くさつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。また、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。9月になりましたが、晴れの日、まだまだ暑くなります。服装で上手に調節しましょう。



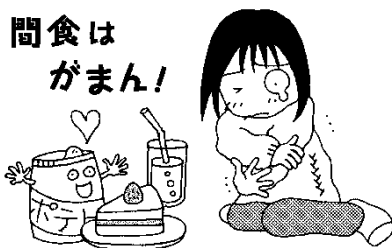
9月の保健目標：生活習慣を整えよう！

夏休みに生活が乱れてしまって、なかなか学校生活のリズムを取り戻せない人はいませんか？急激な気温の変化により疲れやすい時期です。夜更かしをせず、しっかり睡眠をとって疲れをためないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！！



朝日を浴びて体内時計をリセット！朝食はしっかりとろう！！



やはり、メインは三度の食事！！
ジュースは糖分がいっぱいです。

ゆっくりよくかんで食べる



早食いは食べ過ぎのもと！！

寝る前のスマホやタブレットなどの強い刺激は、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量がおさえられ、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまいます。

無理なダイエットは、かえって体の調子を崩してしまいます。お菓子などの食べすぎや運動不足が続き、『太ったかな？』と思っている人は、間食をがまんして、三度の食事をバランスよく、ゆっくりかんで食べましょう。

睡眠は **目** も大切…。
寝眠できる環境を見直してみよう！



運動の習慣をつける



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。

みなさんは、八坂中学校の AED の場所を知っていますか？いざという時の使えるように、場所を覚えておくとともに、救急処置も覚えておきましょう！



職員玄関

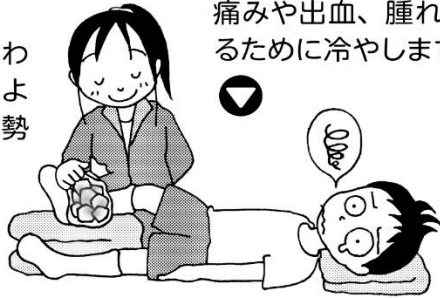
(保健室前)

救急処置の PRICES

おなじみの **RICE** に **P** と **S** を追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I アイシング (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



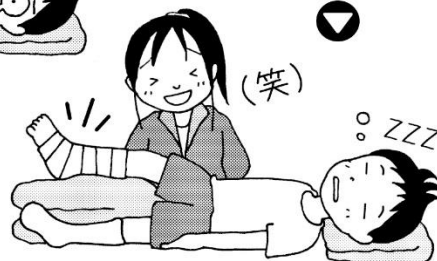
C コンプレッション (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート (支持)

もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



(笑)

ZZZ...



E エレベーション (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！

コロナ感染症予防について

依然として全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。学校でも引き続き、感染症予防に取り組んでいきます。ご協力をお願いします。

学校よりお願い

- ①毎朝、検温及び健康観察を忘れずに行い、健康カードに記入しましょう。
- ②学校や家庭での生活の中で、「手洗い・うがい」「マスクの着用」「アルコール消毒」「三密を避ける」「ソーシャルディスタンス」「換気」などの予防を意識して行うようにしましょう。
- ③発熱等、体調が悪い場合は登校を控え、必ず医療機関の受診をお願いします。
- ④家族が体調不良の場合、また発熱等により検査等を受ける場合は、登校を控えてください。

*コロナ感染症及びその予防によるお休みは「出席停止」の扱いとなります。

それ以外のお休みは欠席の扱いとなります。

*学校を休む場合は 8:05~8:14 までに職員室へ電話にて連絡をお願いします。

