ほけんだより

2022年9月2日

小川南中学校
保健室発行

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続いています。健康の基本は，バランスのいい食事，十分な睡眠，適度な運動です。こまめに休憩や水分補給をし，熱中症を予防しましょう。また，引き続き検温や手洗い等の感染症予防をよろしくお願いします。

9月の保健安全目標
けがの防止に努めよう

いざ！体育祭！！

身体測定を行います。

<日　程>

12日（月）1の1　　13日（火）1の2
14日（水）2の1　　15日（木）1の3
16日（金）2の2　　20日（火）3の1
22日（木）3の2

<時　間>　朝の会終了後または昼休み

<服　装>　半そで・半ズボン
靴下は脱いでくる

まだまだ熱中症が心配です。運動をする前・運動中・運動後とこまめに水分補給をして，脱水を防ぎましょう。また睡眠不足などで体調が悪いときは，特に熱中症になりやすいです。生活リズムを学校モードに切り替え，早寝早起きを心がけましょうね。体調が悪いと感じたときは，無理をせず，早めに休憩しましょう。

身近な環境を見直してみよう！

教室の空気は換気をしていますか？

勉強するときの照明で困ったことはありませんか？

水道は清潔に使っていますか？

机の中にゴミがたまっていませんか？

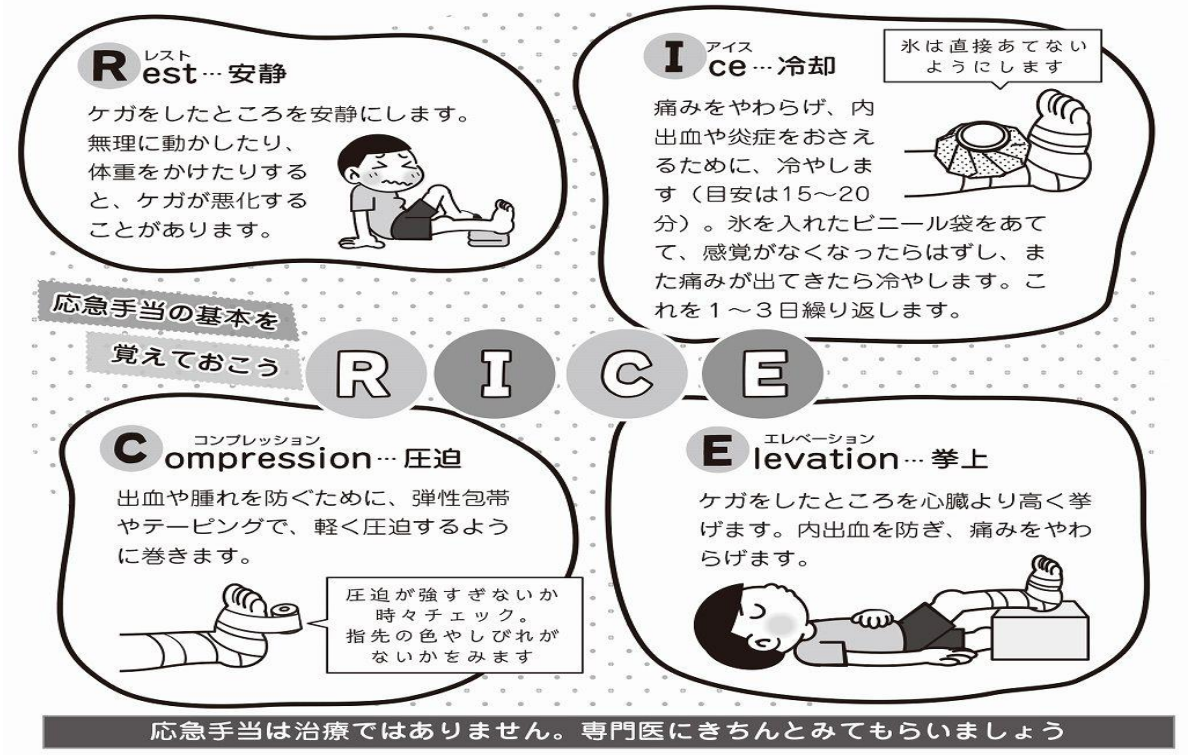
学校の備品（戸棚など）で壊れているところはありませんか？

トイレは清潔に使っていますか？

●9月24～10月1日は「環境衛生週間」です（特にゴミ問題を中心に啓発活動が行われています）。学校の環境や衛生は「学校環境衛生基準」によって適切に管理されていますが，気づいたことがあれば教えてくださいね。

9月9日は「救急の日」です！

打撲や捻挫をしたときの手当て　⇒RICE と覚えよう!!



AED で命を守る

●AED って誰でも使えるの？

音声メッセージが流れて，使い方を説明してくれるので，誰でも安全に使えます。

●AED を使うのはどんなとき？

意識がないとき，呼吸の様子がおかしいとき。

●AED が必要ないときに使ってしまったら，どうなるの？

必要ないときには，「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので，安心してください。

●どこにあるの？

駅，デパート，大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所にあります。学校には，職員室，体育館，グラウンド倉庫外壁の３箇所にあります。

♥ カウンセリングのお知らせ ♥

毎週金曜日に，スクールカウンセラーの加藤先生が来校しています。悩みがある人や，聞いてほしい話がある人は，気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は担任の先生または養護助教諭までご連絡ください。