

保健だより 9月



令和5年9月1日
美玉市立美野里中学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みの生活と学校生活のリズムの変化、美中祭の練習や部活動などの疲れがたまってきます。とりわけこの時期は、心身を休める時間、睡眠をしっかりすることと朝食を必ず食べることを意識して生活しましょう。

9月のスクールカウンセラー来校日
4日(月)午前
25日(月)午後

さあ学校生活のスタートです ...とは言っても **気分の落ち込み** へ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが 少し余裕をもって起きよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...? バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてみよう 朝食を必ず食べよう</p>
--	--	--

気圧の変化による頭痛には



目を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!

9月9日は救急の日

美中祭の練習が盛んになるこの時期は、「すり傷」で来室する生徒が倍増します。グラウンドで転んだときは、まず、水道の水で、よく洗ってから来室してください。



熱中症と帽子

美中祭の練習など外での活動に帽子を推奨しています。帽子をかぶることによって頭を直射日光から防ぎます。日本人の黒髪は、特に熱を吸収してしまうので、直射日光を防ぐだけで、5~10℃頭皮の温度の上昇を防ぐことができます。



美野里中のAEDはどこにある？

“人が倒れていたら、AED(自動体外式除細動器)を持って行きましょう! ※AEDは、けいれんしている心臓に電気ショックを与え正常なリズムに戻す働きがあります。

- ①職員室の中 ②校舎の外(職員室と放送室の間) ③体育館玄関の中



※夏休み中に、部活動でけがをして病院を受診した人は、災害給付申請の用紙を渡しますので、顧問または担任に申し出てください。
※夏休み中に、歯科医や眼科医などを受診した人は、「受診報告書」を提出してください。

チェック!けがのもと!

寝不足ではない?

水分補給はした?

手のつめはのびてない?

朝ご飯は食べた?

足のつめはのびてない?

靴ひもは、ほどけていない?

