

ほけんだより



令和3年9月9日
野沢中学校保健室

2学期が始まり約3週間が経ちました。夏休みの生活リズムから学校生活への生活リズムへは戻りましたか？2学期は学芸祭などの行事がたくさんがあるので早めに戻して、積み重ねてきた努力の成果が発揮されるようにしましょう。

生活リズムを見直そう！

自分の生活リズムをチェック！

規則正しい生活はできているかな？チェックリストで確認してみましょう！

生活リズムチェック

- 毎日早く（同じ時間に）寝ている
- 毎朝早く（同じ時間に）起きている
- 朝ごはんを食べている
- 排便が毎日ある
- 毎日適度に運動している
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている
- 寝る直前はスマートフォンを使ったり、ゲームで遊んだりしていない



チェックは何個付きましたか？チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。毎日、準備や練習があり、さらに部活動や受験勉強などを頑張っている人も多いと思います。夏の疲れが重なって、体調を崩してしまう人もいます。調子が悪いと思った日は、早めに寝るなどして、体調の悪化を最小限にする工夫をしてみましょう。

この「ほけんだより」は養護教諭の実習に来ている清水莉奈さんにも関わっていただき、作成しました。3週間という短い期間でしたが、保健室に来室した生徒に丁寧に対応する姿や1年生への保健指導に一生懸命取り組む姿が印象的でした。大学に戻ってからも、夢に向かって頑張してほしいと思います。
(田中)

【3週間ありがとうございました】

今回ほけんだよりを担当させていただきました、教育実習生の清水莉奈です。先生方や生徒のみなさんのおかげで楽しい3週間の実習になりました。これからも保健室の先生になれるよう頑張ります。みなさんも体調管理をしっかりして中学校生活を楽しんでください。3週間本当にありがとうございました。



9月9日は救急の日

けがをした、目の前で人が倒れた。そんな時に自分にできる応急手当を知っておきましょう！

打撲^{たぼく}や捻挫^{ねんざ}、骨折などをしたときに行う応急手当がRICE（ライス）です。痛みや腫れ^はを和らげて、けがを早く治すことにつながる



Rest…無理に引っ張らない、安静にする

Ice…内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やす

Compression…痛みを和らげ、出血を防ぐために包帯で圧迫・固定する

Elevation…悪化を防ぐために、患部を心臓より高く挙げる

もしもに備え、日頃から防災や救急に意識をもって予防や対策ができるようにしましょう

体育祭の練習で転ん
じゃった……



○泥がついていたら
水道できれいに洗い
流しましょう

○必要であれば、
保健室で消毒とばんそ
うこうをしてもらいま
しょう。