

# 保健だより

令和6年 9月 5日  
酒々井町立酒々井中学校 保健室

二学期が始まり、今週は体育祭一色です。  
体調は万全ですか？・・・体育祭の取り組みを通して、みなさんが大きく成長できるチャンスでもあるので、とても楽しみです。  
不安定な天候ですが、健康管理に気をつけて、生活リズムを整え、万全の準備をして体育祭を迎えましょう。



## ☆ 今月の保健目標 ☆

- 1、けがを防ごう！
- 2、睡眠と休養の大切さを知ろう！

## 睡眠を十分取ろう!!

夜更かしや朝寝坊などで睡眠のリズムが狂うと・・・

- だるくなる
- イライラする
- 集中力がなくなる
- 肥満になりやすい



など心と身体に様々な影響が現れます。

睡眠のリズムが乱れたら、「早起き」して朝の光をたっぷり浴びましょう。そうすることで、「体内リズム時計」がリセットされ、正しいリズムに戻りやすくなります。

必要な睡眠時間は人によって違いますので、時間よりも「何時に寝て何時に起きたか」「ぐっすり眠れているか（眠りの質）」に注目して健康管理に努めましょう。

【お知らせ】 歯科治療未受診者にブラッシング指導を実施します！  
9月20日（金）1:00～1:45 会議室

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R 安静**  
Rest 安静にして動かさない

**I 冷却**  
Icing 痛いところを冷やす

**C 圧迫**  
Compression 包帯などで押さえて圧迫

**E 挙上**  
Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

どこにあるか知ってる？



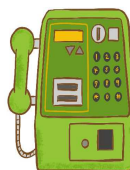
### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

# 体育祭を成功させるために注意する事！

## 1 朝食をきちんと食べる！

1日のエネルギー源です。朝食を食べないとエネルギー不足で気持ちが悪くなったり、くらくらし倒れたり、また熱中症にかかりやすくなります。



## 2 疲れを残さないように、めるめのお風呂に入って、早めに寝る！

毎日暑い中での活動で、思っている以上に体力を使っています。しっかり休養し疲れを取りましょう。



## 3 日焼け止めを上手に使いましょう！

日焼けは、やけどと同じです。肌の弱い人、紫外線アレルギーの人は特に予防をしましょう。

## 4 競技については集中して行い、次の事に注意する！

- ★ 手足の爪を短く切る…自分だけではなく、周りの人にけがをさせてしまうことがあります。
- ★ 準備運動をしっかりとする。(特に3年生や部活動未加入者)
- ★ 靴のひもを、しっかり結ぶ…ほどけたひもを踏んで転び、けがをします。
- ★ 競技を行う時は、真剣に集中して行う。



## 5 運動前には、しっかり準備運動をしましょう！

## 6 必ず、水筒をグラウンドに持って出る！

こまめに水分補給をし、水筒への補充を忘れずに！

### ☆激しい運動をする時の水分補給について☆

- ※運動前に水分補給、運動中は30分に1回を目安に！
- ※1回に飲む量は、50～180mlが適当。
- ※水筒の中身はスポーツドリンクなどのナトリウムが入っている物。(汗として、水分だけでなく塩分も失われてしまうからです。)
- ※体育祭練習期間は、予備のペットボトル、塩分チャージの用意を忘れずに持参しましょう。



## 7 タオルや着替えを用意し、運動後は「うがい・石鹸での手洗い」をしましょう！

保護者の皆様へ…

- 体育祭練習が本格的に始まっています。熱中症やけが、事故を予防するため、ご家庭でも規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)や毎日の健康観察にご協力お願いします。
- 夏休み中に学校管理下(部活動や登下校等)でのけがで病院受診した人は、学級担任もしくは部活動顧問に報告をしてください。医療費支給の対象になります。
- 歯科等の治療勧告書をもらい、夏休み中に病院受診した人は「治癒証明」を、尿や脊柱側弯症、心疾患等の精密検査を実施した人は「検査結果」を提出してください。
- お子様の様子に変わりありませんか。行動面では食欲が増えたり減ったり、なかなか眠れない、攻撃的になる等。気持ちの面ではイライラする、不安にある、やる気がなくなるなど。そんな時はゆっくりお子様の話しに耳を傾け、落ちつけるように手助けをお願いします。何か気になる事があれば学校(担任、部活動顧問、保健室等)に連絡をください。