



ほけんだより9月号

令和5年8月31日発行 土成中学校保健室

今月の保健目標 けがを予防しよう

2学期が始まってまだ暑さは続く見込みです。夜更かししていた人も、少しずつ生活のリズムをもどしていきましょう。また、休み明けは、疲れやすい、しんどいなど思うことがよくあります。そんな時は、無理せず、先生や周りの人に伝えてください。



暑い中、愛校作業お世話になりました！

★2学期がスタート～生活リズムを整えていこう～

★夏休み生活リズムチェックの結果から

2学期が始まる前の1週間は、生活リズムを整える週間を設定していました。夏休み生活リズムチェックでは、自分の健康度を評価してもらいました。



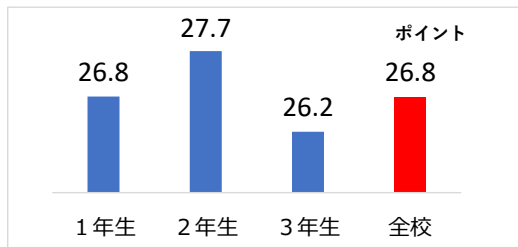
Good morning

●全ての項目を達成すれば 35 ポイント

- ①朝食の有無 ②運動時間 ③起床時刻
- ④就寝時刻 ⑤メディア利用

※次回は冬休みに実施予定です。

1年間に 100 ポイントをめざそう！



●がんばったこと◇保護者の方からの応援メッセージ

●質の良い勉強をするために、ふだんよりも生活習慣を整えることを心がけた。

◇規則正しく生活できていた。2学期も引き続きリズムをくずさず、健康な生活を！！

●運動不足解消のために体操をすることを頑張った。その後にストレッチをすることを心がけた。

◇夏休みだけで終わりではなく、ずっと続けてほしい。2学期も引き続きリズムをくずさず、健康な生活を！！

●早く起きるのがあまり得意じゃないけれど、がんばって早起きをした。

◇朝はなかなか起きられなかったけれど、自分なりに努力していました。

●朝食をしっかり食べて、起床時間を守ることができた。

◇就寝時間が守れていないことが多かったので、夏休み明けより生活習慣を見直し、2学期を送ってほしいです。

★9月1日は防災の日 & 9月9日は救急の日

9月は避難訓練など、防災に関する様々な啓発が行われます。また、近年は温暖化による急激な天候の変化から災害も増えています。自然災害はいつどこで起こるか、はっきりとは分かりません。もしもの時に少しでも落ち着いて行動できるよう、ぜひ覚えておきましょう！

今年はまだまだ暑い日が続きます！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

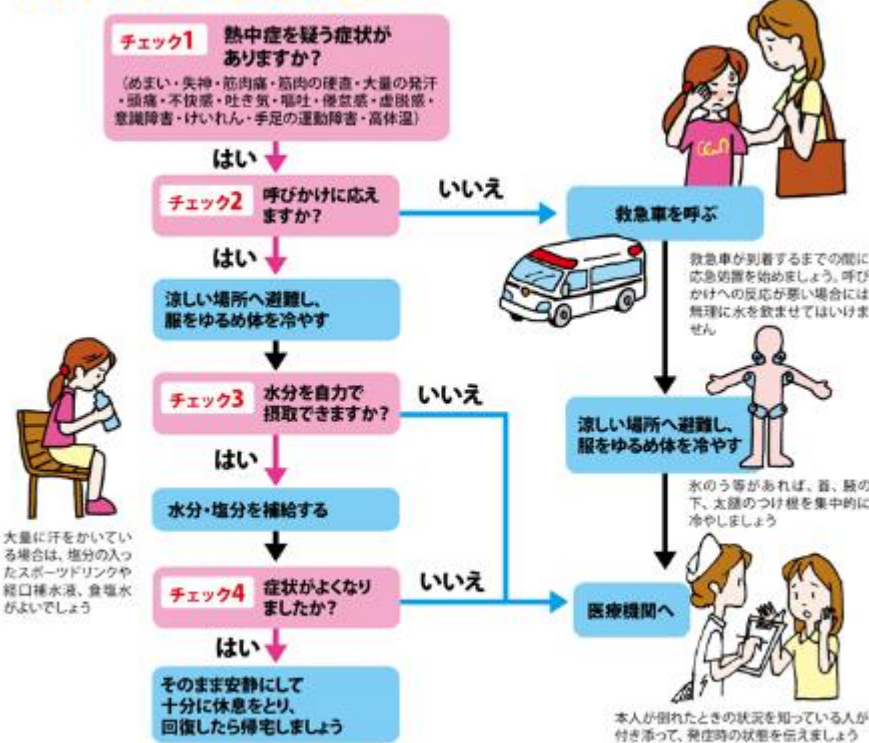


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

★救急車を呼ぶポイント

119番です、火事ですか？救急ですか？

救急です！

住所はどこですか？

来てほしい住所を伝える。不明な場合は、近くの大きな建物や目印になるものを伝える

どうしましたか？

いつだれがどうしてどのような状態か

あなたの氏名と連絡先を教えてください

氏名と連絡先を伝え、必要なら救急隊が到着するまでの手当を聞く