

ほけんだより

笑顔いっぱい



翔南中学校
保健室
R4.9.2



2学期が始まりました。この1週間で、夏休みの生活から、学校のある生活に切り替えることができましたでしょうか。中間テストがあったり、体育大会の練習が始まったりと忙しい毎日になります。体も心も調子を整えて、自分の力を発揮できるといいですね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

★体育大会で力を発揮するために…

体育大会に向けて練習が本格的になる前に、体調を整えることはもちろんですが、次のことにも気をつけてほしいと思います。

①手足の爪の長さを確認！

長く伸びている人がいます。こまめにチェックして短い状態を保ちましょう。汚れも溜まりにくくなり、感染症予防にもなります。



②運動前の準備運動から真剣に！



準備運動は、必ず行っていると思います。しかし、なんとなくやっているだけでは意味がありません。急に運動することで、捻挫・腱や靭帯の損傷・肉離れなどのリスクが高まります。準備運動から真剣に取り組みましょう。



9月9日は救急の日



AEDの設置場所は

- ・職員室の前
- ・体育館の入り口
(プール使用時はプールに移動)



必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。

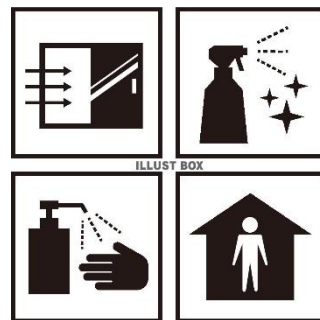


★身体測定を行いました

8月30日(火)に2学期の身体測定を行いました。結果を担当の先生から返却されたら、必ずおうちの人にも見せましょう。中学生の身長伸びや体重の増加は、個人差がとても大きいです。人と比べるのではなく、自分の記録に目を向けるようにしましょう。

★感染症対策と熱中症対策を続けましょう

岡崎市では、新型コロナウイルスの感染者数が多い状況が続いています。今までもずっと、手洗い、消毒、必要な場面でのマスクの着用、黙食などの感染対策を行っていますが、まだまだ続ける必要があります。「手洗いがいい加減になっていないかな…」「マスクから鼻が出ていないかな…」確認してみましょう。



また、蒸し暑い日が続いています。気象庁の1か月予報では、残暑が続くと予想されています。

毎日必ず水筒を持ってきましょう！