



ほけんだより 9月号

夢野台高校
保健室



2学期が始まりました！9月になり、日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりましたね。生活リズムは夏休みモードから学校モードに切り替わりましたか？なかなかリズムが戻らない…という人にまず試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べることです。

授業や部活動にしっかり取り組めるように、自分の体調の変化に気を配りましょう。疲れが溜まっているなど感じたら、秋の夜はリラックス&早めに就寝で、朝から元気に登校してくださいね。



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。急病や事故、災害はいつ誰の身に起こるかわかりません。ちょっとした不注意や悪ふざけが重大事故につながることもあります。もしも目の前で急に誰かが倒れたら、あなたは何かができますか。自分自身、そして大切な人の命をまもるために、いざという時どう行動するか、どう備えるか、この機会に想像し考えてみてください。

夢野台では、毎年夏休み前に生徒対象（主に運動部）のAED講習会を行っています。先生たちも毎年体育祭前のこの時期に講習を受けています。9月2日に実施した講習会では、長田消防署の方に来ていただき、心肺蘇生法の手順やAEDの使い方、設置場所の再確認などをおこないました。



※本校のAEDは**保健室前**と**体育館2F入口**に設置しています！！（↑職員AED講習会の様子）



☆学校を欠席するとき…☆

体調不良で学校をお休みする際に、おうちの方から学校に欠席連絡を入れてもらっているとありますが、その際に「体調不良」「不調」ではなく、どこがどのように調子が悪いのか（熱がある、頭痛、腹痛、吐き気がある、おなかを下している、めまいがある、全身がだるいなど）くわしく伝えてもらってください。みなさんの状態を正しく把握するとともに、校内での感染症の流行を早期に察知するためにも必要なことなのでよろしくお願いします！



もうすぐ、体育祭です!!

9月27日（金）には体育祭が行われます。その日の天候によってはまだまだ気温も上がる可能性があります。熱中症やケガを予防して万全の体調で臨みましょう。

前日の夜は・・・

- ◎ 早く寝て体調を整えよう!!
- ◎ 手足の爪は短く切っておこう!!

当日の朝は・・・

- ◎ 朝ごはんは腹八分目!! 消化の良いものを摂ろう!!
食べないのも食べ過ぎも×です。
 - ◎ 水筒とタオルを忘れず用意しよう!!
こまめに水分補給をしてください。
水分補給には麦茶に一つまみ程度の塩を混ぜたものがオススメです。
 - ◎ サイズの合った履きなれた靴を履いてこよう!!
- ### 競技の前は・・・
- ◎ しっかりと準備運動（体操やストレッチ）をしよう!!
 - ◎ 靴ひもはしっかり結ぼう!!



気をつけていても体調が悪くなってしまうことはあります。当日、自分の体調がおかしいな、何かいつもと違うな、と感じた時は早めに周りにいる先生やクラスの保健委員に申し出てください。

競技中負傷した時は、自分で歩ける場合は砂を落として、**傷口をしっかりとぎれいに水道水で洗い流してから救護テントまで来るように**しましょう。救護テントはグラウンドの入り口すぐ、北東の角に設置されます。

教育相談予定

9月	10月
13日（金）午後	4日（金）午後
20日（金）午後	11日（金）午後
	25日（金）午後

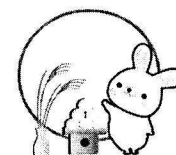
＜相談時間＞

14:00～17:00

＜相談場所＞

カウンセリングルーム

*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。
*生徒の授業時間中の利用については公欠扱いになります。



受診結果の報告を!!

1学期の健康診断で、結果のお知らせをもらったみなさん、ちゃんと病院へ行きましたか？

受診した人は、お知らせの下半分にある「受診結果」の欄を病院で記入してもらって、忘れずに担任の先生または保健室まで提出してください。



これから、3年生は受験が、2年生は修学旅行が控えています。万全の体調で臨めるよう、まだ受診できていない人は早めに病院を受診しておきましょう!!



2学期が始まりました!!



9月27日は体育祭です😊
体育祭前にケガをしないために...

- 運動前には準備運動をする。
- 靴ひもはしっかり結ぶ。
- 十分に睡眠をとる。
- 水分をこまめにとる。
- 無理をしない。
- ワールドをやる。

「前後」に注意!

スポーツの前

「昨日はよく眠れたし、水も持ってきたし、体調は万全!」という人。準備運動はしましたか? 靴ひもはOKですか? 念には念を。

スポーツの後

片づけのときにも、器具でケガをしたり、事故につながる場合があります。また、グラウンドを他の部活と一緒に使用している場合も注意。自分たちは終了モードでも、他の部のボールが飛んでくるかも。

思わぬ落とし穴に落ちないように、スポーツ中だけでなく、前後にも気をつけて!

おさらい

応急手当の手順

擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。



打撲・ねんざ・骨折

RICE が基本です。

Rest
動かさない



Icing
氷などで冷やす



Compression
適度に圧迫する



Elevation
心臓より高く上げる



ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓より高い位置にわけます。痛みを和らげ炎症などを最小限に抑える効果があります。

今月の担当は...
生徒保健委員会

年 組

(.)

年 組

(.)



体育祭まであと少し!!



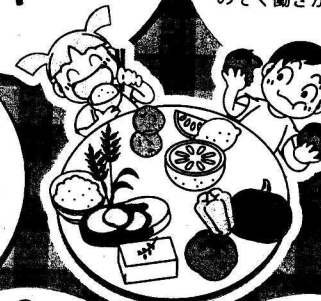
暑さを乗り切る食事の工夫をしてみませんか?



暑さを元気に乗り切る! 食事のポイント

1 量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。



4 食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

夏野菜は
トマト、
ピーマン、
カボチャ、
ゴーヤなど

2 ビタミンBをとる

夏はビタミンB₁の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

ビタミンB₁が多いのは
豚肉、大豆、
玄米、ごま
など

3 夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがたっぷり。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

5 すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸を
ふくむのは
グレープフルーツ、
レモン、
オレンジ、
梅干など

9月1日は防災の日!!

もしもに備えて非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話合うのは大切です!

「防災の日」をチェックの日と決めて習慣にしておくと安心ですね!

非常用品

水、保存食、タオル、タピオラ、懐中電灯、ライター など