



☆☆保健だよ☆☆

別府中学校 保健室 H27.8.31 (月)



長い夏休みが終わり、いよいよ前期後半の授業が始まりました。
夏休みは元気に過ごせましたか？夜更かししていた人はいないで
しょうか？生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替え、健
康な体で学校生活をスタートさせましょう！
まだまだ残暑が続くので、熱中症にも注意しましょうね。



千切り! 夏休み明けの生活、きちんとできてる?

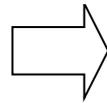


生活チェックをしてみよう

- 朝、スッキリと目が覚めない
- 朝はいつも大急ぎ
- 便秘になりやすい
- 寝つきが悪い



チェック
がついた
人は...



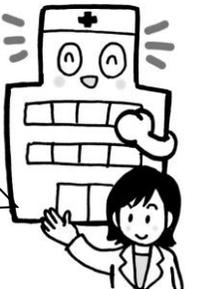
生活リズムチャレンジ

- 明日は10分早く起きる
- 翌日の準備は寝る前に
- 朝、必ずトイレタイムを
- 今夜は30分早く寝る



受診報告書の提出をお願いします

4～6月に実施した健康診断で、疾病や異常の疑いで指示が
出された人に連絡をします。夏休み中に通院した人は、受診
報告書を担任の先生に提出してください。まだ治療中の人
は、計画的に通院してなるべく早く済ませましょう。



体育祭に向けて 保健室からのお願い!

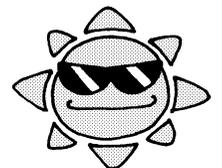
9月19日の体育祭に向けて、練習や準備
が始まります。暑い中での活動になるため、
健康管理には十分気をつけて、体育祭への良
い準備が出来るようにしましょう。

☆熱中症対策☆

9月に入りましたが、まだ気温や湿度が高い日があります。暑さの中での活動は、とても汗をかき体力を消耗します。
体育祭練習や準備、当日は、熱中症予防のため以下の事に気をつけながら活動しましょう。

- 休憩は、日陰や風通しの良い場所で行う
- 規則正しい生活をして体調を整えておく
- こまめに水分補給をする(水筒の準備や冷水機の活用を!)
- 体調の優れない日や、ケガをしている日は活動を控える

もし体調が悪くなってしまった場合は、無理をせず、すぐに近くの先生や友達に知らせて休養できるようにしましょう。



☆けがの予防のために☆

- 準備運動を念入りにする
- 手足の爪を切っておく
- はき慣れた靴で運動する
- 睡眠・食事をしっかりと、練習や本番に備えた体作りをする。(集中力アップ↑↑)
- 体調の悪いときは無理をしない



<すり傷の時は...>

すぐに水道水で、傷と傷口のまわりをきれいに洗い流し、土や汚れを落としましょう。

→それから保健室または救護場所へ けがをしてしまったら、そのままにせず、早めに手当てを受けましょう。

