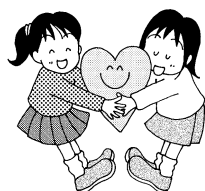




☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.9.1 (木)



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。



夏休み明けの生活、きちんとできてる？ こんなあなたにアドバイス！



朝、スッキリ起きられない



今日から30分早くふとんに入ろう



夏バテで食欲ダウン



少しずつでも栄養のバランスを考えて



このごろ便秘がち...



朝食後、トイレに入る時間を確保しよう



夜なかなか眠れない



寝る30分前にはメールやゲームをやめよう



9/1～9/7までHQCシ
ートを活用した「生活改
善プロジェクト」を行いま
す。自分の生活を見直し、
生活習慣を改善しましょ
う。

受診報告をお願いします

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。夏休み中に受診した人
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、
なるべく早く済ませましょう。



体育祭に関連し 保健室からのお願い！

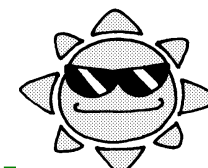
9月17日の体育祭に向けて、練習や準備
が始まります。暑い中での活動になるため、
健康管理には十分気をつけて、体育祭への良
い準備が出来るようにしましょう。

☆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てください。

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

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、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。
- はきなれた靴で運動する。
- 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。

