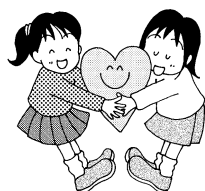




☆☆保健だより☆☆

別府中学校 保健室 H29.9.1 (金)



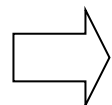
夏休み明けの生活、きちんとできてる？

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



チェックのある人は…



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



※ 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。

歯科治療状況！ 1年1組、どのクラスよりも早く、全員治療を終える！！

別府中の歯科治療状況を知っていますか？保健室前には、クラスごとの治療状況が掲示してあり、最新状況が分かるようになっていきます。ここで注目してほしいクラスは、**1年1組**です。**1年1組は、全校で最もむし歯が多いクラス**で、13人いました。その結果を受け、クラス一丸となって治療に励んだ結果…。

なんと、治療勧告書を配布してから約4ヶ月経った8月29日に、**全員の生徒がむし歯の治療を終えた**のです。最もむし歯の多かったクラスが、どこよりも早く治療を終えました。素晴らしい！！1年1組の協力に感謝です。

別府中は、むし歯0を目指しています。



健康診断でむし歯の見つかった人には、現段階で3回、治療勧告書を配布しました。現在、別府中の未治療者は、あと 人です。むし歯は、そのままにしているも治りません。未治療者は、早く受診しましょう。

体育祭に向けて 保健室からのお願い！

9月16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ります。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
- 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**

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・食事をしっかりととり、練習や本番に備えた体作りをする。
- 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。

