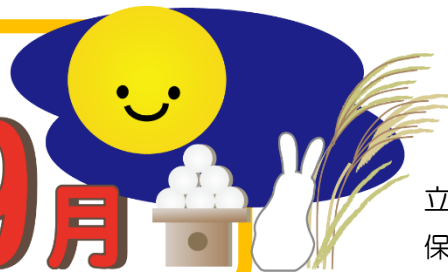


保健だより 9月



立山町立雄山中学校
保健室 No.5

短い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月は暦の上ではもう秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。体育大会や運動部の新人戦など、体力勝負が続きます。苦労してこそ、終わった後の達成感も大きいでしょう。体育大会に向けた活動や練習もあり、疲れがたまっている人も出てくると思います。早めの就寝や起床を心掛け、朝食をしっかりとってから登校するようにしてください。

★ 9月の保健目標 ★ 生活リズムを整えよう



登校前の健康チェックできていますか？

県内でも新型コロナウイルス感染者が増えてきました。登校前の検温と健康観察カードの記入を徹底し、お子さん自身が自分の健康への意識を高く持つことができるように家庭でも声掛けをお願いします。

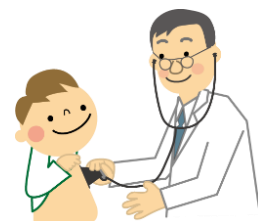
- ① 登校前の検温
- ② 健康観察カードの記入
- ③ 健康観察カードの提出

- ・37度以上の熱もしくは通常よりも体温が高い場合やかぜ症状等がある場合は、家庭で休養し経過をみてください。
- ・登校前の検温を忘れた場合は、学校の玄関に設置されている体温計で検温してください。

保健行事

内科検診

16日(水)	3年生1組～3組
17日(木)	2年生
24日(木)	1年生
30日(水)	3年生4組～6組



規則正しい生活習慣が熱中症の予防に！

学校の生活リズムは戻ってきているでしょうか。体育大会の練習が始まり、「水分を摂っているのに熱中症になった。」という生徒がいます。生活の様子を聞くと「寝るのが遅かった。」「朝食を(少ししか)食べてこなかった。」という声を必ず聞きます。熱中症は生活習慣とも深い関わりがあります。健康の基礎は、生活習慣の見直しからです。思春期の健康な心身の成長を促すためにも、家庭での環境づくりをお願いします。

睡眠



【睡眠不足がもたらす影響】

- 体温が上がる
頭がきちんと働かない→体温は頭を起こそうとする→体温(特に頭の温度)が上がる→脳が働きやすくなる→暑いところで動くといつも以上に多くの汗をかき、脱水症状に陥りやすくなる
- 脳が疲れやすい

夏場は気温の変化に対応するため脳の疲労が大きい→脳の疲れが取れていない→体温調節がうまくいかない

【睡眠をとるために】

- 就寝する1時間前にはスマホから離れましょう。
- 8時間の睡眠をとりましょう。

朝食

脳にエネルギーを与えるとともに、体に必要なミネラルを吸収できるので、熱中症の予防にもなります。

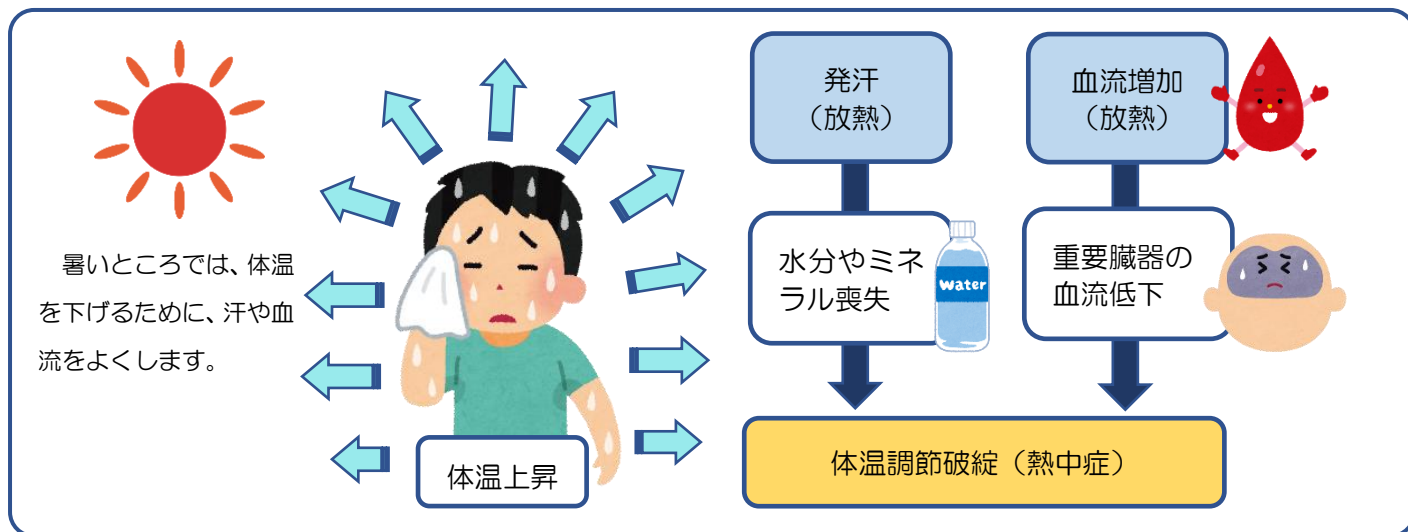


熱中症を予防しよう！



体育大会が近付き、暑い中での練習が増えました。練習後、熱中症の症状を訴えて多くの生徒が保健室に来室します。熱中症は予防できる病気です。生徒が自分自身で体調管理をし、心に残る体育大会になることを祈っています。

そもそも熱中症とはどのような病気なのでしょう？



湿度が高いところでは…

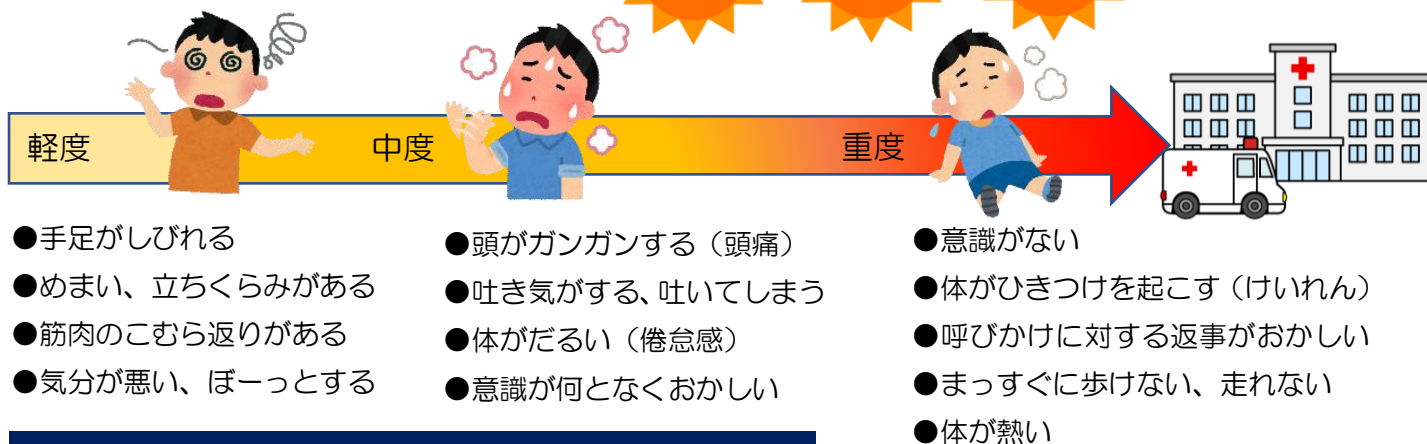
- 汗が気化しない
- 汗が流れ落ちるだけで熱を放出できない



気温が高いところでは…

- 外気温と体温の差が小さくなり放熱されにくい
- 直射日光により熱を体に吸収してしまう

熱中症の重症度



9月9日は“救急（99）の日”

早い手当てが、早い回復につながります。自分で処置ができるようになるとよいですね。

擦り傷



きれいに洗う。出血があるときは絆創膏を

鼻血



下を向いて鼻の付け根を強く抑える。（止血）

R Rest
安静

I Icing
冷却

C 圧迫
Compression

E 挙上
Elevation



捻挫・打撲・肉離れ