

保健だより 9月

令和5年9月号
川口市立小谷場中学校
保健室

9月になりましたが、毎日暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋に移り変わることをあらわす日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしやすい時期でもあります。そんな時こそ、「早く寝て睡眠時間をしっかりとる」「体調を整える」「朝ごはんを食べる」「こまめに水分補給をする」など、熱中症予防のための行動が大切です。

運動会の練習が始まります。

2学期が始まるにあたって...保健室からのお願い

【生徒のみなさんへ】

- ・ 熱中症を予防するためにも、朝ごはんを毎日食べて、しっかりエネルギーを補給してから登校しよう！
- ・ しばらくの間は炎天下が予想されます。睡眠不足の人は普段から体調不良を訴えることが多く、とくに、熱中症が心配されます。8時間以上、寝るように心がけよう！
- ・ スポーツ以外でも、睡眠時、入浴時など普段の生活の中で水分が失われます。運動前後はもちろん、いつもこまめな水分補給をしよう。

水筒 ハンカチ(タオル)
忘れずに！

【保護者の皆様へ】

- ・ 水筒を忘れてしまい、水分補給ができず具合が悪くなってしまうお子さんがいます。忘れないよう、声をかけてあげてください。(できれば容量は1ℓ以上をご用意ください。小さい水筒の場合や体育がある日などは、2本持つなど工夫をしている人もいます。)
- ・ 長期休み明けの体育時や部活動では、すり傷・打ち身などケガの増加が見込まれます。保健室では「今日」「いま」起こったケガの応急手当をします。長期的な手当て、湿布・ガーゼ・ばんそうこの交換等のご家庭で対応をお願いいたします。
- ・ 熱中症と見られる症状(気持ちが悪い、頭痛、だるさなど)をお子さんが訴えた際には、軽症でも早退させることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- ・ 緊急連絡先が変わった場合は、学校(担任)まで連絡をお願いいたします。
(お子さんにも一言伝えてください)
- ・ 身体の疲れをとるためにしっかり休養をとるようご家庭でもお話いただければ幸いです。

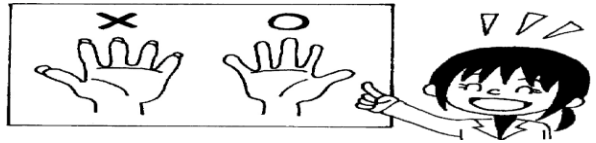
9月の保健行事

発育測定・・・半袖体操着上下を忘れずに！

9月5日（火） 2の1、2の2
 9月6日（水） 2の3
 9月8日（金） 3の1、1の1

9月13日（水） 3の2、1の2
 9月15日（金） 3の3、1の3

つめが伸びすぎていませんか？



伸びすぎたつめは運動や作業時のじゃまになり、割れていたい思いをしたり、相手を傷つけてしまったりすることがあります。手のひら側から見た時に、指の先からつめが見えないくらいがベストの長さです。週に一度はチェックしましょう。

★★★ つめの役目 ★★★

① 指先に力を入れるときに支える

つめがないと物をうまくつかめないよ

② かゆいところをかく

③ 指先を保護する

9月9日はけがをしたらどうする？ 救急の日

みなさんはけがをしたとき、正しい手当てをすることができますか？保健室に来る前に自分でできる手当ての仕方について知っておきましょう。

<p>すり傷</p> <p>すぐに水道水で、傷口をきれいに洗い流します。</p>	<p>切り傷</p> <p>傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、強く押さえ、圧迫して止血します。傷口を心臓より高くすることでも、止血の効果があります。</p>	<p>鼻血</p> <p>下を向き、小鼻の部分を入差し指と親指でつまんで圧迫して止血します。なかなか止まらないときは、鼻の上部分を冷やすのも効果的です。</p>
---	---	---

夏休みの部活中（行き帰りを含む）にけがをして、病院などで治療を受けた人、スポーツ振興センターへ医療費の支給手続きをしますので、保健室へ申し出てください。（申し出の際に病院名も伝えてください。）