

# ほけんだより 9月

9月9日は救急の日



第 5 号  
令和3年9月6日  
下地中学校 保健室

長かった夏休みが終わり、3日間の休校もありましたね。みなさん夏休みはどうでしたか？久しぶりの学校は、友達と会えて嬉しい人も多いと思いますが、疲れが出てくることもあるかもしれません。夏休みで乱れた生活習慣を元に戻していきましょう！体も心も健康であるためには、『生活リズムを整えること』がとても大切です！2学期も元気に学校生活を過ごしてくださいね♪新学期になって不安なことがあれば、周りの友達、先生、家族に話してみてもいい！保健室でも大歓迎です(^o^)

## 9月の保健目標

### けがの予防をしよう

## ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

### 動的ストレッチ

腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

### 静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

みなさんは運動する前や運動した後、きちんとストレッチを行っていますか？ストレッチをせずにいきなり運動を始めたりするとケガの原因になります。また、使った体をストレッチでほぐすと、疲労骨折などのスポーツ障害を防ぐことにもつながります！部活動が始まったら、運動前後は必ずストレッチをしてね！

## 運動会当日までに こんなことに気をつけよう！

## 自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

運動後は丁寧に手洗いをする！

体温を毎日きちんと測り自分の健康状態を確認する！

三食しっかり食べて体力をつける！

たっぷり眠ってその日の疲れをとる！

熱中症予防！こまめな水分補給をしよう！

汗をかいたらタオルでふきとる。肌着をかえただけでスッキリ！

マスクを着けていて、苦しいと感じる時は、相手と距離を保った上でマスクを外そう！

① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</li> <li>➢ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</li> <li>➢ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</li> <li>➢ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</li> </ul>

2学期の身体測定があります！その日は**体育着登校**でよろしくお願いいたします！

09月8日(水)→3年生  
09月9日(木)→2年生  
09月10日(金)→1年生

8:20~スタート！

## 保健室からのあしらせ

①夏休みにむし歯の治療や眼科を受診された生徒は、治療勧告書を保健室まで提出して下さい！

②**9月24日(金)**にスクールカウンセラーの先生が来校します！話してみたい人は、担任か叶子先生まで声をかけてね(^o^)