

# 保健だより

NO.6  
H.27.9.1  
皆野中学校



2学期が始まりました。夜は早く寝る、食事はきちんと取るなどに気をつけ、学校生活のリズムを取りもどしましょう。

## 体育祭練習が始まります

暑い中での練習になります。けがをしないように気持ちをひきしめて、練習に参加しましょう。体調が悪くなったら早めにまわりの人に話しましょう。

**服装** 決められた服装はできていますか？

**つめ** 手足のつめは切ってありますか？  
つめが長いと、他の人を傷ついたり自分も痛い思いをします。

**体調** 体調はよいですか？  
練習に参加できるように整えておきましょう。



くつ下の長さは大丈夫かな？

## 日陰で休憩、水分補給

も忘れずに！

## スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる

②しっかり食事をとる

③しっかりほぐす



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。



バランスの良い食事で、さまざまな栄養がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

避難する場所や連絡先を、しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう



## 身体測定のお知らせ

下記の日程で身体測定を行います。予定の日に欠席した人は、登校してきた日に行います。

9/2 (水) 16:10~ 3年  
3 (木) 16:10~ 2年  
4 (金) 16:10~ 1年

場所：保健室  
服装：半袖、ハーフパンツ、はだし  
教室で準備してきてください。

## 7月の保健室利用

けが	病気	その他
17人	18人	1人

理由別 (多かったもの)

- けが  
① 腰痛 5人  
② 鼻血 3人

- 病気  
① 気持ちが悪い 10人  
② 頭痛 8人

## 覚えておこう

### 鼻血の応急処置

- ① 軽く下を向く。
- ② 小鼻をつまむ。(5分間はゆるめない。)
- ③ 血は飲みこまず吐き出す。



1学期は鼻血を出す人が多く、6月の保健室利用でも、7月では鼻血が2番目に多かったです。