

ほけんたより9月

令和6年度 9月2日
 栃木市立東陽中学校
 保健室

夏休みが終わり、いよいよ二学期がスタートしました。今年の夏休みは皆さんにとってどんな夏休みだったでしょうか。連日の猛暑に加え、全国的な新型コロナウイルス感染者の増加もあり、体調管理に気を遣う夏休みだったかと思います。二学期もまだ暑い日が続きますが、9月18日（水）の運動会に向けて練習が始まります。できるだけ早く学校生活のリズムを取り戻し、心身ともに健康で充実した毎日を過ごせるようにしましょう。基本的な感染症対策を引き続き行っていきますのでご協力をお願いします。

夏休み中に事故に遭ってしまったりけがをしまったりしていたら、担任や学年の先生へ報告をしてください。また、心配事や心の健康に課題を感じている人は、担任や学年の先生、部活動顧問の先生、保健室へ相談をしてください。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへつなぐこともできます。

規則正しい生活習慣を見直しましょう！

保健委員会で毎月実施している「健康生活チェック」から規則正しい生活習慣を確認し、できていないところはできるだけ早く改善をしましょう。



～運動会前の健康管理～

- 帽子、水筒を用意しよう。→熱中症予防
- 汗ふきタオル、着替えを用意しよう。→衛生管理、体調管理
- 手足のつめを短く切ろう。→衛生管理、けがの予防
- しっかり睡眠をとろう。→集中力向上、事故防止



今年度、新体力テストを行った際のアンケート結果の一部をお伝えします。

朝食を食べていますか？ (%)

	1年生	2年生	3年生	全体
毎日食べる	75	86	82	81
時々かかす	20	11	15	15
食べない	5	3	3	4

一日の睡眠時間はどれくらいですか？ (%)

	1年生	2年生	3年生	全体
6時間未満	11	9	14	11
6～8時間	52	66	70	63
8時間以上	37	25	16	26

栃木市“あったか”電話
 TEL0282-21-2478

栃木市の学校に通う児童・生徒や保護者の皆さんの心配事について、臨床心理士等が相談にのってくれます。

辛いときや悲しいとき、一人で悩まず相談してください。



月曜日～金曜日
 8:30～17:15
 (祝日を除きます。)

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしケガをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日



あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻を閉まって下を向く。**
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろをたたいたりしちゃダメ!

心配が残る場合は + 受診してみましょう。

だぼく・ねんざ
つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

おぼえておいてね♡
RICE療法

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!



～学校内のAEDと担架は保健室前廊下にあります。～
保健室前廊下の白いボックス上段にAEDがあります。また、白いボックス下段には折りたたみ式の担架があります。その隣のカラーボックスには、緊急用の手袋、止血ガーゼ、毛布、シーツ等が備えてあります。災害はいつ、どんな時に起きるか予測できません。保健室前廊下に設置されている物を確かめておきましょう。まずは命を守る行動を!

～感染防止対策～

夏の疲れから体の抵抗力が低下し、様々な感染症に罹りやすくなります。新型コロナウイルス感染防止の基本をもう一度確認しましょう。

★感染防止5つの基本★

- 1 体調不安・症状がある場合は休養するか受診をする。
- 2 場面に応じたマスクの着用と咳エチケット(外出時は念のためマスクを携帯するとよい。)
- 3 換気(対角線に2カ所以上)と3密の回避(密集・密接・密閉)
- 4 手洗いの習慣化(石けんやシャボネットをつけて、流水でていねいに洗う。)
- 5 適度な運動と食事(体の抵抗力を落とさない生活)

食中毒
まだまだ注意が必要!

9月は食中毒が多い。

手には見えないばい菌がいっぱい!

感染防止は手洗いから!

しめった部屋の窓。心の窓あけて

さわやかな空気で身も心もスッキリ!

夏休み中の受診結果について

夏休み中の精密検査結果や受診結果の提出について、受診が終わり次第速やかに、担任の先生へ提出してください。封筒で精密検査勧告通知を受け取った生徒は、その封筒に入れた状態で提出をしてください。