

ほけんだより 9月

令和4年 9月号
内海中学校 保健室

9月の保健目標:けがの防止に努めよう

9月1日「防災の日」もしもの時に備えよう!

安全な道、待ち合わせ場所、持ち出すもの…。事前に家族と話し合っておきましょう。ハザードマップや避難所は南知多町のホームページで確認できます。

日頃からの備えが大切です



食料品・消耗品は備蓄していますか？
おすすめはローリングストック。定期的に消費し、買い足して、期限切れを防ぎます。

9月9日「救急の日」AEDの設置場所 知っていますか？

内海中学校のAEDは 来賓玄関にあります！

いざというとき、すばやく動けるように場所を確認しておきましょう。



覚えておこう！「コール&プッシュ」～もし倒れている人を発見したら～

① 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければコール！



- 大きな声で応援を呼ぶ。
- 119番通報をお願いします。
- 近くにAEDがあれば、持ってきてもらう。

② 胸骨圧迫

普段通りの呼吸がなかったら胸をプッシュ！



強く！速く！絶え間なく！
(胸が約5cm沈み込むように、1分間に100～120回のテンポで、なるべく中断しないように圧迫する。)

③ AEDの使用

AEDの電源ボタンをプッシュ！



電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その指示に従う。電気ショックの必要があるかも判断してくれる。

自分も周りも守るために・・・感染症対策を続けよう



マスクを正しく着用しよう
鼻からあごまでしっかり覆いましょう。鼻のワイヤー部分を「W」の字に折ると、隙間なくぴったり着用することができます。



手洗い・消毒・換気

登校後・トイレの後・給食の前・体育や部活動の前後など、居場所が切り替わる時は特に意識して、感染対策を心がけましょう。



最近、マスク忘れが増えています！
予備のマスクを準備しておこう。



朝登校したら、積極的に教室や廊下の窓を開けて換気をしよう！

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



まずは早寝から！夜更かしの癖がついている人は早めにリセットしましょう。

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲が湧かなくてもしっかり食べましょう！豚肉など、ビタミンB1を多く含む食材がおすすめです。

湯船に浸かる



シャワーだけで済ませていませんか？湯船に浸かることで全身の血行もよくなり、疲れがとれます。

🐰🍌🍷🐰🍌🍷🐰🍌🍷🐰🍌🍷🐰🍌🍷 保健室からのお知らせ

2回目の睡眠チェックを行います

9/5(月)～9/12(月)の8日間、2回目の睡眠チェックを行います。1回目のチェックを振り返りながら、目標就寝時刻と生活のめあてを決めてください。夏休みで乱れてしまった生活リズムを立て直していきましょう。

| 睡眠チェックシート | | 9月5日(月)～12日(月) | | 年 級 番 名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|---|---------|-----|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ○目標就寝時刻 注 定めて寝る！ →下の欄に目標時刻を記入 ・継続時間をマーカーなどで記入する。(前の日の夜から、記入する日の朝まで) ・目標就寝時刻、めあてが守れたら右の欄に○をつける | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ○上手に睡眠をとるための生活のめあて 例：ゲームやソングの音量を下げ、夜に部屋を暗くする、寝る前のスマホは控える | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 5月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 6月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 7月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 8月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 9月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 10月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 11月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 12月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| 睡眠に慣れる生活習慣についての反省(12日に記入) | | 保護者の方よりコメント | | 担当教員 | 実施日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

身体測定を行います

| 1 A | 1 B | 2 A | 3 A |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 9月14日(水) 2時間目 | 9月14日(水) 1時間目 | 9月14日(水) 4時間目 | 9月12日(月) 3時間目 |

上記の日程で身体測定を行います。4月からどのくらい成長しているか楽しみです。身体測定の前に15分程度、保健のお話をします。内容は楽しみに♪

治療は終わりましたか？

1学期に配付した「健康診断結果のお知らせ」について、夏休み中に治療を済ませることはできましたか？受診できた人は、受診結果の用紙を担当の先生に提出してください。まだ治療をしていない人は、早めに受診しましょう。

