

ほけんだより 9月

野間中学校 保健室 H27.9.4



新学期がスタートしました！暑さもずいぶんやわらぎ、過ごしやすくなってきました。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。上手に衣服の調節をして、体調管理に気をつけましょう。そして、野中祭に向けて、**友達・輪和話**を大切に、盛り上げていってほしいと思います。

今月の保健目標 **けがの予防に努めよう**



部活動では、新チームで挑む半田祭があります。10月には、野中祭があります。けがをしていては、100%の力は発揮できません。日頃から、自らの行動に気をつけて、危険予知をしましょう。また、規則正しい生活を心がけ、けがを防ぎましょう。

9月9日は **救急の日**



★睡眠を十分にとる



★朝ごはんをしっかり食べる



★手足の爪を短かく切る



★自分に合ったくつをはく

けがをせず **元気に運動** するために...



★こまめに水分をとる



★準備運動をする

打撲や捻挫には「**RICE処置**」

R Rest 安静にする

I Ice アイスマッサージ 氷などで冷やす

C Compression コンプレッション 包帯で軽く圧迫する

E Elevation エレベーション 患部より高く上げる

予告

9/7(月)~12(金)に、生活リズム点検をします。夏休み中の生活から切り替えはできていますか？一学期の反省を生かし、さらによい生活リズムで過ごせるように、意識しましょう。2学期からハンカチの項目を追加しました。忘れず、持つてくるようにしましょう。

9月1日は **防災の日**



始業式の後に、防災教育がありました。この発災は、4年前の東日本大震災よりも大きな地震が起きる可能性があると言われています。野間中は海も近く、津波の心配もあります。もしもの時の備えは不可欠です。「いつ起こるかわからない」ではなく、「いつか必ず起こる」という意識を常に持っていたいですね。

非常持ち出し袋は準備してありますか

★すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう

★中身は定期的に交換するようにしましょう (消費期限・使用期限に注意！)



セカリ取り、見やすいところに貼っておこう！

防災 家族会議 記録

避難・集合場所は？

足りない備蓄は？

連絡の取り方は？

自分の身の守り方は？

年に1度は、**家族全員で** 確認しておこう！