

ほけんだより 9月

今月の保健目標
けがの防止に努めよう

宮代町立須賀中学校 保健室

夏休みが明け、2学期が始まりました。夏休みはたくさんリフレッシュできましたか？
9月になっても猛暑日が続く、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。
つい注意散漫になってケガが増えやすいときもあります。これから勉強に行事、色々なことが控えています。思い切り学校生活を送るためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

RICE(ライス)ってなに？

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。
いざという時のために覚えておきましょう。

R



Rest 安安静

安安静にして動かさない。ケガの悪化を予防します。

I



Icing 冷却

痛いところを冷やす。痛みや炎症を抑えることができます。

C



Compression 圧迫

包帯などで押さえて圧迫。内出血や腫れを抑えることができます。

E



Elevation 挙上

心臓より高く上げる。血流を抑制することで悪化を予防します。

秋は「気持ちの切り替え」の季節？

9月には夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



～学校保健委員会が開催されました～

7月22日（火）図書室にて学校保健委員会が開催されました。本校職員と保護者の皆様、栄養教諭の大海先生をお招きし、須賀中学校における健康課題について協議しました。

今年度は生活アンケートの結果及び考察を保健委員会と給食委員会が発表しました。生活、睡眠、食事、歯みがきの項目に分け、取り組みや課題をスライドにまとめました。また朝食についてはバランスの良い朝食や手軽に摂れる朝食の提案をしました。夏休みに入ってすぐの開催だったので、保護者からは、「休み中の朝食の参考になる」「中学生なので自分で手軽な朝食を作れるようにしてほしい」という御感想をいただきました。

最後には大海先生より「生徒が作成したスライドがよくできていた。間食＝おやつではなく、エネルギーを補うため間食は適宜必要なこと。休み中も生活リズムを変えずに過ごすことが大切であること。」などを指導・講評をいただきました。

学校保健委員会の役割でもある、健康づくりを推進する組織として、大変有意義な時間を過ごすことができました。ご参観いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

<協議内容>

- | | |
|-------------------|---------|
| ・ 定期健康診断結果について | 養護教諭 |
| ・ 新体力テスト結果について | 保健体育科 |
| ・ 学校安全について | 安全主任 |
| ・ 生活アンケート調査結果及び考察 | 生徒保健委員会 |
| ・ 朝食について | 給食委員会 |

☆保健委員会・給食委員会の発表のようす☆

