

ほけんだより9月

令和4年9月8日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 白石 紗規


長かった夏休みが終わり、学校が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしたでしょうか。まだ夏休み気分が抜けない人は、「夏休みモード」から「学校モード」に少しずつ切り替えていきましょう。

Switch! ◆◆

夏休みモード

学校モード


体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



学校

切り替えの
3ステップ


- 夜ふかしをせず、早めに寝る
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、 **なんだかだるい**

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいわ。



これ、どこにある?

9月1日は防災の日



非常口

9月9日は救急の日



AED



防災倉庫

東中では、AED や防災倉庫がどこにあるか知っていますか?

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

「生活習慣病予防検診のお知らせ」

日時：9月29日(木) 13:30~

希望者を対象に実施します。採血をする前に身体測定(腹囲を含む)を行うので、体育着で登校してください。腹囲の計測時にお腹の部分のみ体操着を上にあけてもらいます。検診の内容については、事前にお配りした「生活習慣病予防検診のご案内」(希望調査票の裏面)をご確認ください。

ご不明な点がございましたら、学校までお問合せください。

9月の保健目標：「けがを予防しよう」

応急処置の基本は『RICE』!!


打撲や捻挫などのケガをしたときに、患部には炎症(発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害)が起こります。それに対する応急処置として有効な手当ての4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』です。症状を抑え、回復を早める効果があります。

【Rest：安静】けがの部分を動かさない。

【Ice：冷却】内出血や腫れを抑えるために冷やす。

【Compression：圧迫】包帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れを抑える。

【Elevation：挙上】けがの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れを抑える。



保健給食委員会コーナー

今月の目標：けがを予防しよう

教室では…

キレイに保つ。
机の上に乗らない。

体育の授業

準備運動をしっかりする。
水分補給を忘れず。

休み時間

ろう下を走らない。
周りをよく見て行動する。
ボールの扱いには気をつける。



僕の出番がないように頑張るばん!