



学校生活 再スタート！ 学校モードに切り替えを！！

44日間の夏休みが終了し、再び学校生活が始まりました！夏休み中にすっかり日焼けした皆さんに会うことができ、大きな事故や病気をせずに夏休みを過ごせていたことをうれしく思います！

秋は学校行事も多く、皆さんの活躍の場が増えますね。しかしその反面、まだまだ暑い日が続き、学校生活再開による疲れが出やすい時期でもあります。食事と睡眠を十分にとり、早めに体を学校生活モードに戻しましょう！

九月の保健目標

- 一、生活のリズムを整えよう
- 二、けがの防止に努めよう



【お家の方へ】

◎ 確認をお願いします ◎

歯科や眼科、内科の受診・治療が済んだ人は、報告書の提出をお願いします。

部活などでけがをして病院や接骨院に行った人は日本スポーツ振興センターの給付金給付の申請ができますので、お知らせください。

どれだけ成長したかな！？

9/10(火)～13(金)

身長・体重測定を行います。

	10(火)	12(木)	13(金)
朝	7年1組	8年1組	9年1組
放課後	7年2組	8年2組	9年2組

皆さんの4月からの変化をみられるのが楽しみです！！

保健室を利用するにあたって・・・

9月より、保健室を利用するときには「保健室利用カード」が必要になります。緊急時を除き、近くにいる先生に各教室 及び 職員室にある「保健室利用カード」を記入してもらい、その紙を持って保健室に来室してください。



体育祭に全力で取り組むために

早寝 早起き



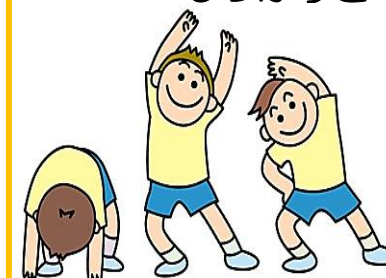
十分な休息をとることで体の疲れがとれます。炎天下での活動はすごく疲れますよね。その日の疲れはその日のうちにしっかりと、心身ともにリフレッシュして練習・本番に臨みましょう！

バランスのよい食事



全力でパフォーマンスに挑むためには、何といてもエネルギーが必要ですね。好き嫌いのある人も、練習や本番でバテてしまわないために、お家のご飯や給食を残さず食べましょう！

準備運動をしっかりと



けがを防ぐためには、体に「これから体を動かすよ！」という合図を出すとともに、筋肉をほぐすことが重要です。なんとなく、ではなく、準備運動からしっかりと行いましょう！

もうすぐ体育祭 ケガをしたら どうする！？

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた！ はがれた！！ すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く！

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

すぐに石けんと水で洗います！ 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!