

保健室から

平成30年9月4日

半田市立乙川中学校



名古屋で40℃を超える日があり、今年は特に暑い夏となりました。暑さのために食欲がなくなったり、よく眠ることができずに体調をくずしたりして、『夏バテ』を起こしていないでしょうか。

規則正しい生活で2学期も元気に過ごそう！

夏休み、夜遅くまで起きていた人はいませんか？生活リズムは、みんなの体の成長や勉強・運動の土台になります。生活リズムをしっかりと整えましょう！

夜遅くまで起きていると…

- ・朝すっきり起きれない
- ・風邪をひきやすい
- ・疲れやすい
- ・勉強に集中できない
- ・イライラしやすい

こうならないように

早寝・早起き・朝ごはん！！

- ・朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光をあびよう。
→体内時計がリセットされます。
- ・朝ごはんを食べよう。
→脳・体・こころのエネルギーになります。
- ・テレビ・ゲーム・スマホは寝る1時間前までにはやめよう。
→寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなります。
- ・寝るときは電気や音を消して、静かで暗い部屋にしよう。
- ・10時台に寝るのを目標にしよう。



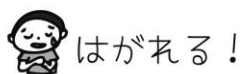
【健康豆知識】半田市保健センター 0569-84-0646



9月の保健目標 「けがを予防しよう」

スポーツの秋といわれるように、これからだんだんと運動がしやすい爽やかな気候になっていきます。11月には体育祭もありますね。中学生にもなれば、防ぐことができるけがは未然に防いでいきたいものです。特に、爪がのびている人が多いため心配です。自分だけでなく、相手にけがをさせてしまう可能性があることも考えてください。

つまが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



だぼくやねんざの救急処置



レスト
Rest



痛いところを動かさな
いように安静にする。

アイシング
Icing



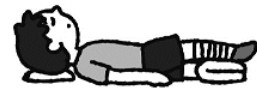
痛いところを冷やす。

コンプレッション
Compression



痛いところをテーピング
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



ケガしたところを
心臓よりも高く保つ。

「すこやか相談室」を開きます

体や心の悩みについて相談にのります。疑問に思っていること心配事などがあったら、気軽に来てください。

★日付★ 9月10日(月)・19日(水)・27日(木)

★時間★ 授業後～16:30まで

※授業中は行いません。部活に遅れる場合は、顧問の先生に報告を！

★場所★ 保健室

★相談者★ 養護教諭・栄養教諭



～心の相談員 皆吉かよい先生より～



2学期が始まりました。夏休み明けは「学校に行くのがつらい」という気持ちに多少はなるものです。まだまだ夏休みの気分が抜けきれず、体も重く感じるかもしれません。まずは不安な気持ちになる前に、体を動かすことを心がけ、「学校を楽しもうとする」気持ちを大切にしましょう。何日かすれば慣れてきます。早く2学期モードに切り替えて、お友達や先輩、後輩たちと楽しい学校生活を送りましょう。

☆2学期もまた給食の時間にクラスを訪問します。みなさんの色々なお話が聞けるのを楽しみにしていますね。

【9月の在室日】 (13:20～16:30 9/26 は 9:30～13:30)

6・7・10・11・13・14・18・20・21・25・26・27・28日



～保護者の方へ～

【半田病院受診について】



先月、半田病院で受診(初診)する際に、開業医の紹介状がない場合は加算料(5400円)がプラスされるとお知らせしましたが、下記の条件を満たす場合については徴収しないことになりました。

1. 学校等管理下での負傷等により教職員等が付き添って受診した場合
 - (1) 重症で、救急車により半田病院を受診したときは徴収しない。
 - (2) 救急車ではなく緊急的にタクシー等で「緊急受診連絡票」を持参して受診したときは徴収しない。
2. 学校等管理下での負傷等により、帰宅後に保護者が付き添って受診した場合は有償とするが、保護者が学校等の確認付き「緊急受診連絡票(事後)」を作成し、領収書を添付の上、半田病院に申し出たときは還付する。

※「緊急受診連絡票」は学校にあります。