

保健だより

No.5 令和4年 9月 1日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

2学期がスタートしました！夏休みは元気に楽しく過ごせましたか。
今年も例年通り、チャレンジカードを実施します。これを機に、自分の生活習慣を見直してみてください。この取り組みが終わっても、正しい生活リズムで学校生活が送れるようにしましょう！まだまだ暑い日が続きますので、引き続き、熱中症にも気を付けましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント1 朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント2 朝ごはんを食べよう


ポイント3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

心も元気ですか？



「1学期うまくいかなかったことがある」「勉強でつまづいている」「友達と会うのが不安だ」など、2学期が始まることに不安を感じている人もいるかもしれません。何か悩みを抱えている時は、心を許せる家族や友達、話しやすい先生などに相談してみるのもいいですよ。

こまっていることはなに？

誰かにうちあけてみてほしい

親子関係？
進路？
勉強？
お金の問題？
家族の病気？
友人関係？
暴力？



いろんな人がいて
いろんな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで



9月9日 救急の日

9月9日は、救急の日です。これを機に、けがの予防に努めましょう。中学生になって、「自分のことは自分で」できるようになりましたか？小さなけがは、自分で救急処置できるようになりましょう。

応急処置の合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

新型コロナウイルス感染症について

引き続き、各自で感染対策(マスク・手洗い・3密防止など)を徹底しましょう。友達と話す際にも、感染対策に気を付けましょう。また、家で必ず体温を測って登校してください。



教室は常時換気をしましょう。クーラーをつけている時は、冷たい空気が下がるので上の窓を換気しましょう。家庭でも換気をしましょう。

保護者の方へ

- お子様が、夏休み中に大きなけがをしたり、病気にかかってしまった、新たなアレルギー症状がでた(わかっている場合は原因も)、などがございましたらお知らせください。その他、体調面で気になる点がございましたら、ご連絡ください。
- 緊急連絡先・保険証・かかりつけの医療機関の変更がありましたら、お知らせください。