

# ほけんだよい



# 9月

立花中学校 保健室

## さあ！2学期が始まりましたね☆彡

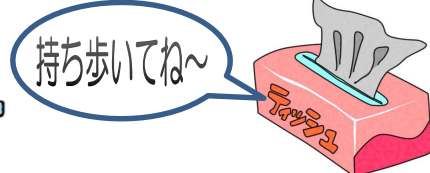
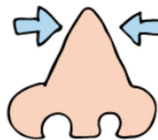
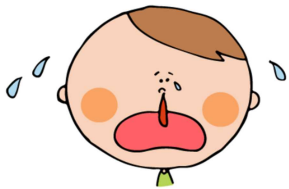
暑い日が続いた夏休みでした。心にも体にも、エネルギーを蓄えることのできた夏休みだったでしょうか。2学期開始のこの時期は、疲れが溜まっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。生活リズムを取り戻し、気持ち切り換えて学校生活を頑張っていきましょう(\*^\_^\*)



## 救急の日

「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、9月9日は救急の日と昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。簡単にいうと、この日は“救急について知ろう！”という日です。みなさんは救急措置を正しく知っていますか？ここで1つ誤解されがちな“鼻血”の救急措置を紹介しようと思います。鼻血が出た時、まず顔を上に向けてはいけません。顔は正面か少し下を向きましょう。そして鼻を塞ぎましょう。

その鼻を塞ぐ位置ですが、よく目の近くの上の方をつまむ人がいますが、正しくは鼻の穴の少し上です。これを機に鼻を塞ぐ正しい位置を覚えてくださいね！



こんなときはお知らせください

お子さんの体調について

- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき  
(分かっている場合は、原因も)

その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

変更点

- ★緊急連絡先
- ★保険証
- ★かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡ください。

## まだまだ暑い日が続いております(^\_^)

### 体調のコントロール

- 十分な睡眠（午後の昼寝は効果的）
- 食事をしっかりとる
- 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意



9月になりましたがまだまだ暑い日が続きます。学校内では水分補給をこまめに行い、熱中症にならないように気をつけましょう。気分が悪くなってしまった時は、近くにいる先生に言い、その場でしゃがみこみましょう。水分補給以外にも汗を拭くためのタオルを持参するなど自分で上手に体調管理をしましょう！

### 屋内 屋内でも油断しない！

日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。特に体育館は風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いです。

締め切った体育館などは特に注意

