

ほけんたより 9月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.9.1

新学期が始まりましたが、心と体の調子はどうですか？

今週末は、「体育祭」があります。体育祭の練習の疲れをとるために、「十分な睡眠」が必要です。寝るだけで、その日の疲れをとることができます。また、毎日朝食を食べてから、登校しましょう！

～体育祭で全力を出すために～



★早寝早起きをしよう

睡眠は、練習の疲れをとるために、とっても大切！早めに布団に入ってたっぷり寝ることで、朝、元気に起きれます！

★朝食を食べよう

朝ごはんを食べると、からだや脳にしっかり栄養が補給できるよ！午前中、集中力もあがって、元気に練習できます！

★手足の爪を切ろう

爪が伸びていると、ケガにつながります。また、友達にケガをさせてしまうので、必ず手足の爪を切りましょう！



★準備運動をしよう

いきなり練習を始めると、大きなケガにつながります。しっかり準備運動をしよう。運動後の整理体操もおすすめです！



★履き慣れた靴をはこう

くつずれや水ぶくれ予防のためにも履き慣れた自分の足のサイズに合ったものを履きましょう。くつひもはしっかりと結びましょう！

☆ もうすぐ体育祭 ☆ ケガ! どうする!? ☆

練習・予行・本番で… どうする!?

すり傷 すぐには水道水でよく洗い流す

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。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く

まだ暑いです。汗ふき・日焼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!!

～色覚検査について～

1年生には、希望調査を本日配布しました。2年生以上で、色覚検査を希望したい方がいましたら、養護教諭までお知らせください。よろしくお願ひします。

心のメンテナンスについて



新学期が始まって、なんだか疲れたなあ～と感じる人もいると思います。心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみては、どうでしょうか？話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあります。近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。



自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。

まだまだ

熱中症に注意しよう！

9月になって、夕方は少し涼しく感じるようになってきました。しかし、昼間は暑い日が続いています。まだまだ油断できません。

★熱中症にならないために…

- 朝食を食べてから登校する
- こまめに水分補給をとる
- 十分な睡眠時間を確保する
- 外での活動のときは、帽子をかぶる
- 給食をしっかり食べよう



◎2学期が始まって、少しずつ学校生活に慣れてきたり、体育祭練習をしたりして、疲れがだんだんと溜まつてくるころです。体をしっかり休みましょう！



視力・歯科の治療率

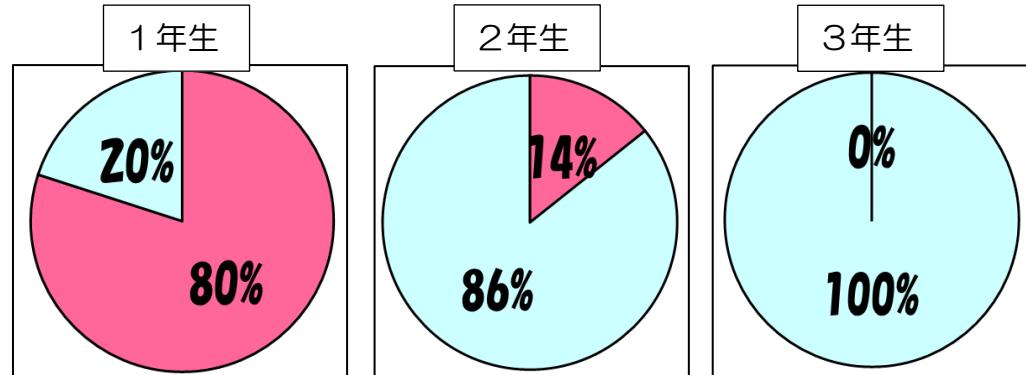


視力・歯科検診の治療率についてです。

8月29日の治療率になります。お忙しい中、受診をしていただきありがとうございます。まだ、未受診の人がいます。ぜひ、時間をみつけて受診をお願いします。

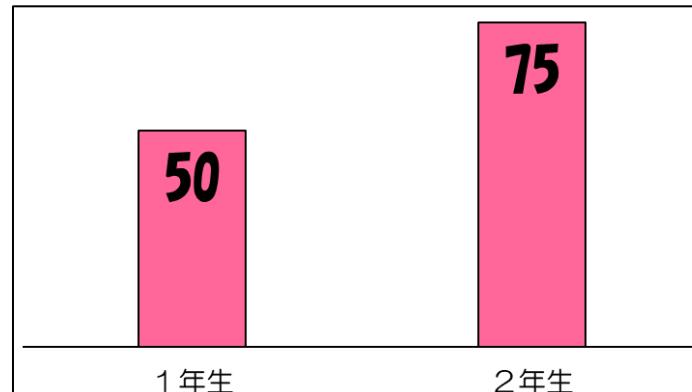
視力検査

■未受診 □受診済み



1年生は、前回から受診済みが20%、2年生は86%、3年生は治療率が100%になりました。

歯科検査



1年生は、変わらず、2年生の治療済みは75%になりました。

未受診の人は、時間を見つけて、早めの治療をしましょう。