

今月の保健目標は「ケガを防ごう」です。



夏休みも終わり、再び学校生活が始まりました。充実した夏休みは過ごせましたか？勉強や部活動を頑張った人も多いと思います。心も体もたくましく成長しましたね。

残暑が続く9月ですが、生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に2学期をスタートしましょう！



冷えによる体調不良から身を守ろう！

冷え性って冬に気をつけることじゃないの・・・？



冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場は服装に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい食べ物・飲み物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多くなります。

9月は夏の疲れがたまっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなるので、健康管理をしないと「冷え」により自律神経が乱れ、だるい・食欲不振・消化不良などの体調不良を起こすことがあります。



こんなことに気をつけよう！

- 1 エアコンは暑い日のみ、考えて使う。設定温度も高め！（28℃！）
- 2 夏用のパジャマや寝具をいつまでも使わない。夜は冷えやすいです。
- 3 シャワーだけでなく、湯船にゆっくり浸かる。リラックス効果も！
- 4 バランスのよい食事を。野菜、根菜、芋、肉、魚も・・・
- 5 学校のエアコンは席によって寒いこともあるので、長袖のジャージを着るなど、自衛手段も考えよう！



9月9日は救急の日です！

AEDについて、再確認しよう！

AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんを起こして血液を送り出せなくなった状態のとき（心室細動）に電気ショックを与えて救命をするための機械です。学校や駅、地域の施設など人が多く集まる場所に設置してあります。

操作方法は、AEDを開けると音声でガイドしてくれるため、一般の人でも使うことができます。また、電気ショックが必要かどうかの判断もAEDが判断をしてくれます。間違っても電気ショックを与えてしまうということもありません。最近では一般の人がAEDを使用して救命をした事例が増えてきました。

豊春中学校のAEDは **職員室** に設置してあります。

いざという時、みなさんの勇気が人の命を救います。一人一人が場所を確認しておいてください。

発育測定があります

日時・場所
4日（月） 6・7組
8日（金） 1年生
11日（月） 3年生
12日（火） 2年生

8:25～
第三会議室

服装
・半袖体操着
・クォーターパンツ
・はだしで行います

保護者のみなさまへ

1学期に「治療勧告書」を配布した生徒で、夏季休業中に治療をされた生徒は、必ず「治療勧告書」の結果を担任に提出していただくようお願いいたします。

また、「治療勧告書」配布前に治療を進めていただいた方は、保護者に記載していただき、同様に担任へご提出をお願いいたします。

まだ治療をされていない方は早めに受診をしましょう。早めの受診が、早めの治療・改善につながります。