

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
第5号
田万川中学校 保健室

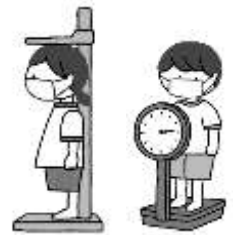
夏休みが終わり、今日から授業が始まりました。体調はどうでしょうか？

夏休み中は、山口県内で最も多く新型コロナウイルス感染症の陽性者が出ており、現在の感染状況も、今までで一番深刻な状態となっています。みなさんや周囲の大切な人の命や健康を守るために、感染症対策は大切なことです。我慢の日々が続いていますが、一人ひとりが協力して、引き続きこまめな手洗い・うがい、換気、3密を避けるといった感染症対策を行っていきましょう！

9月の保健関係行事予定

- 9月 1日(木) 身体測定(3年男子)
- 9月 2日(金) 身体測定(3年女子)
- 9月 5日(月) 身体測定(2年)
- 9月 6日(火) 身体測定(1年)

服装は上下体操服です。身長を測るときに邪魔にならないよう、髪型に気を付けておきましょう。



夏休みモードから切り替え！ まずは「早寝」から！



長かった夏休みも終わりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいものです。休み中につい気がゆるんで夜ふかしをして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていて…生活のリズムが崩れてしまい、体調を崩している人も多いのではないのでしょうか。

生活リズムを立て直すために、まずは「早寝・早起き」です。特に、『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に

寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

学校内にひそむケガ・事故のキケン

保健室を利用した人の記録を見ると、学校ではいろいろな場所でケガが起こっていることが分かります。ケガを減らすためには、「どこで起こりやすいのか」を知っておくことも大切です。例えば、グラウンドや体育館は運動や遊び、部活等で身体を動かす場所なので、やはり多くなりがちです。他には右のようなところがあげられます。



ろうかの
曲がり角



階段や
各学年の
ゾーン



出入り口
(扉など)



こうした場所でのケガは、一人ひとりが「向こうから誰か来るかも」「走って転んだら…」と少し気を付ければ、ケガを減らすことができます。9月9日は救急の日です。この機会にぜひ考えてみてください。