

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
文京区立文林中学校
保健室

8月より産休育休から復帰しました です。また文林中の生徒の皆さんと関わることができ、嬉しく思います。なにか気になることや不安なことがあればいつでも相談してください。もちろん楽しい話も大歓迎です。皆さんと色々な話ができることを楽しみにしています。よろしくお願いします。

生活リズムを整え、自分の体をセルフチェックしよう！

「朝起きてご飯を食べ、昼に活動して夜は十分に眠る」というリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要なことです。私たちの体の中にはこのような体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで1日を元気に始めることができます。

夏休み中、規則正しい生活を送っていた人も、少し乱れてしまっていたという人も学校の時間に合わせて自分の生活リズムを見直してみましょう。

規則正しい生活リズム



毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 便秘をしていない
5. 熱はない
6. 痛いところや腫れているところはない
7. 体で動かしにくいところはない
8. ひどくかゆいところはない
9. 気持ち悪い感じはしない
10. 特に悩み事はない

・不調がある人は無理をせず休んだり保健室に相談したりしてください。

・生活リズムが乱れている人は、どうすればよくなるかを考えてみましょう。

<保護者の皆様へ>

8月1日付で産休育休から復帰いたしました です。保護者の皆様ともお子様の様子について共有できればと思います。なにか少しでも気になること等ありましたらお電話でも直接保健室に立ち寄っていただいても構いません。一緒にお子様の成長を見守っていきたいと思います。よろしくお願いします。 電話 (3827) 7671

9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が起こった日です。最高震度 6 弱以上を記録しており、およそ 190 万人の方が被災、10 万人以上の方が犠牲になった歴史に残る震災でした。この教訓を忘れないように、9月1日が「防災の日」と制定されました。

最近では地震や台風などの自然災害が多く見られます。災害はいつ、どこで、どのくらいの規模で起こるかわかりません。自分や身近な人の命を守るためには、「事前に準備しておく」ことがとても大切です。これを機に防災についてお家の人とよく話し合ってみましょう。

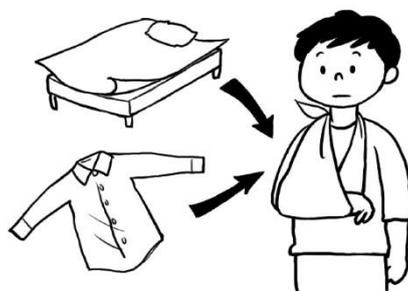
二次災害に注意

地震による家屋の崩壊に伴って起きる火災やライフラインの寸断などを二次災害といいます。これを防ぐため、地震が起きたら、避難する前に電化製品のプラグを抜く、ブレーカーを落とす、ガスの元栓を締めるなどしておきましょう。



代用品による応急手当

災害時には十分な医療用品がないことも多いです。ベッドシーツやシャツを三角巾の代わりにしたり、新聞や雑誌、座布団などを副子にするなどの工夫が必要になります。



熱中症にも注意！

「体が熱さに慣れていない人」「睡眠不足の人」「水分や食事が十分に摂れていない人」「体調不良の人」は特に注意が必要です。

気温が少し低い日でも、湿度が高いと熱中症になることもあります。

毎日の登下校や授業、部活動等において、熱中症になる可能性があることを踏まえて、対策を十分におきましょう。

●のどが渇く前に！水分補給をする ●体調が悪いときは無理をしない ●徐々に暑さに慣れていく

おねがい

- 夏休み中に大きなけがや病気があった人は、必ず担任の先生に報告してください。
- 部活動でけがをした場合には、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用することができます。申請する場合は保健室に書類をもらいに来てください。すでに医療機関から書類を受け取っている場合は、学校に提出してください。
- 健康診断でお知らせを受け取り、夏休み中に受診した人は、受診報告書を学校に提出してください。

お待ちしております

