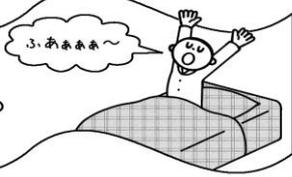


ほけんたより 9月

文責 波佐見高等学校保健委員会
平成27年 9月10日発行

夏休みあけの
生活リズム
取り戻せましたか？



夏休みも終わり、2学期がスタートしました。
でも、いつまでも夏休みを引きずっている人、いませんか？
特に9月は、昼間は暑いけれど、朝・夜は涼しいです。体調
管理に気をつけて過ごしましょう！

防災の日・救急の日

9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。毎年、
防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱という風に、
その日には必ず中身をチェックするようにはどうでしょうか。
使用期限や賞味期限の切れたものはないか、補充が必要な
ものはないか、しっかり確認してください。なお、非常食につ
いては、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたら
補充するといったサイクルを繰り返していくのが良い備蓄法だ
とされています。



※救急箱のチェック！

みなさん、体育祭おつかれさまでした！とても素晴らしく楽しい体育祭だったと思います。
この調子で2学期を頑張っていて欲しいですが、夏休みでの夜更かしや、体育祭の練習の疲
れがでてきていませんか？栄養と休養をたっぷりとって、新学期も元気にすごしましょう！！

また今月は授業マナーアップ月間です。昼間の強い眠気は睡眠不足が原因です！授業ひとつ
ひとつをきちんと受けられるよう、この機会に自分の適正な睡眠時間を見直してみてもいいか
もしれませんね。

今月のけんこう3択クイズ

- 【1】カッターで指を切って
血が出たとき、傷口は
きれいなハンカチでしっかり
おさえて、心臓よりも……？
- ①高くする
 - ②低くする
 - ③同じくらいの高さにする



- 【2】たんこぶ（血は出ていなくて
少しはれるくらい）ができた
ときの正しい応急手当ては？
- ①あたためる
 - ②ひやす
 - ③いたいで、よくもむ



- 【3】足が痛ったとき
（こむらがえり）の
正しい応急手当ては？
- ①足首をグルグルまわす
 - ②いためたところを、
ゆっくりのばす
 - ③強くたたく



病院受診をしましょう！

夏休みに皆さんに配布した受診勧告書ですが、現在少しずつ保健室に戻ってきています。受診したのにまだ提出していない人は、早めに保健室に持ってきてください。

また、夏休み中に部活等でケガをして病院受診をした人は、災害給付の手続きをしますので、保健室に来てください。災害給付の対象になるか分からない場合も、保健室に相談にきてください。

災害給付の請求ができるのは、ケガをした日から2年間です。去年のケガでも申請できます。ちょっと面倒くさいかもしれませんが、保険料も払っていますので、将来の保険の勉強と思って手続きをするようにしましょう。

スポーツ障害

早めの受診を



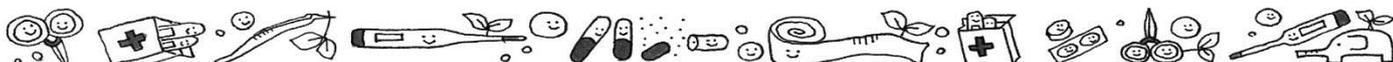
スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることも。



手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。



保健室利用のルール



保健室の利用方法について、特に普段利用しない人は分からないと思いますので、説明します。保健室利用許可証は、皆さんの居場所の把握と、教室に戻ってからの体調の観察ができるように利用しているものです。**必ず書いてください。**

保健室の利用方法

- ①職員室前おもてにある「保健室利用許可証」の表の面を記入します。(裏面は記入しなくていいです。)
- ②次の授業の先生(いなければ担任の先生)に状況を説明したあと、先ほど書いた許可証を渡し、許可印をもらいます。
- ③許可証を持って保健室に来てください。

注意！！

※できるだけ休み時間に来てください。ケガの場合は直接保健室にきてください(ケガは許可証不要)。

※体調不良の場合も、ケガの場合も、保健室に行って授業に遅れる可能性のあるときは、必ずクラスの誰かに保健室に行くことを伝えてください。

※保健室にきたからといって、必ず休養できるわけではありません。休養の必要があるかは養護教諭が判断します。

※保健室は休養するところです。保健室は体調が悪くて授業を受けることができないときに、原則として1時間をめやすに休養する場所です。養護教諭は体調から早退を判断することはありますが(高熱の時など)、本人が早退を希望するときは、自分で担任に報告・相談してください。

休み時間に熱を測りにきたり、身体測定にきたり、体調の相談にくるのは構いません。
いつでもどうぞ！！