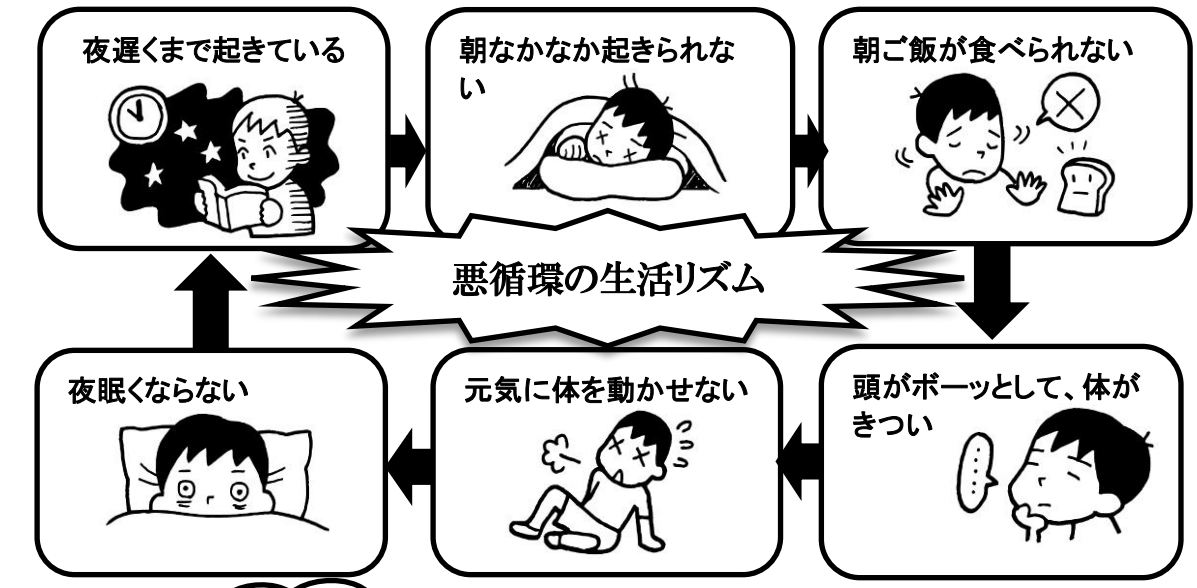
ほけんだより９月

熊本市立植木北中学校
保健室　柳

長い夏休みが終わり、２学期が始まりました。夏休み明けにテストがあり、夜遅くまで勉強をしていたせいか、少し疲れている人もいるようです。夏休み明けは、生活リズムに体が追い付かず、体調を崩しやすい時期。体調管理に気を付けましょう。

◎こんな生活リズムになっていませんか？

夏休み中に生活リズムが乱れてしまって、なかなか元に戻せない人はいませんか？生活リズムが乱れている人は、体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけましょう。



元気の秘訣

①早寝・早起きをしよう

成長期の大切な時期。塾や習い事などで忙しい人も、できる限り早く寝て、自分なりの規則正しい生活を計画・実行しよう。

②朝食を欠かさず食べよう

朝食は、一日のエネルギー源です。しっかり食べれば、脳も体も目覚める他、排便のリズムも整います。

③ぬるめのお風呂につかろう

暑いからといって、毎日シャワーで済ませている人はいませんか？お風呂につかると心と体がリラックスする他、体の免疫力も高まります。

続きは裏面へ

◎スポーツの秋！けがの手当ても知っておこう

９月９日は救急の日。万が一のときに手当てができるよう、知識を身に身につけておきましょう。

＜手当ての仕方　～鼻血・やけど編～＞

鼻血の手当て

①あわてずに、落ち着いて座る。

②少し下を向き、血が出ている方の小鼻をしっかり押さえる。

③なかなか止まらないときは、鼻を押さえながら鼻すじの辺りを氷水などで冷やす。

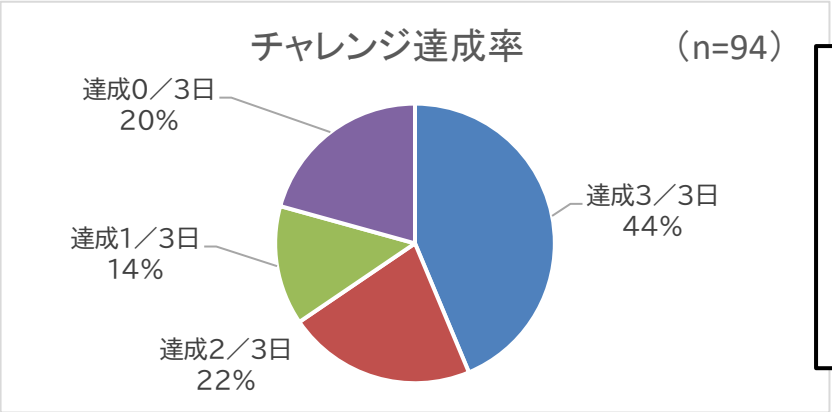
やけどの手当て

①すぐに冷やす。（流水で、30分くらい）

※服の上からやけどをしたときは、無理に服を脱がず、服の上から冷やす。
※水ぶくれができても、つぶさない。
※範囲が広いときや、ひどい場合は病院へ！

◎みんなでチャレンジ！メディアコントロール

１学期に、小中合同の取組でメディアコントロールチャレンジを実施しました。
レベル１を選んだ人は４５％で、レベル２・３にチャレンジした人は５５％でした。
メディアコントロールを３日間行った中での達成の結果は、下の通りです。



【メディアの代わりにしたこと】
1位　勉強
2位　家族との会話
3位　読書

その他、絵を描くこと、運動など

＜3日間を終えての感想 ＞
・これからは1週間に1回はメディアをしない日を作りたい
・これからは自分の中でしっかりメリハリをつけて生活習慣を見直したい
・朝起きたらスッキリになっていたので、これからは考えて携帯など見たりしたい

他にも、保護者の方にもたくさんの感想やメッセージをいただきました。上の感想にもあるように、メディアコントロールの期間だけでなく、自分で考えてコントロールできるようになると良いですね。

～お知らせ～

１学期の健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらい、病院で受診した人は、通知書の下に付いている「学校への連絡票」を提出してください。よろしくお願いいたします。