

ほけんだより 9月

R6.9.6

さいたま市立三室中学校
保健室

2学期が始まりました。みなさんにとって、どのような夏休みになったでしょうか？2学期は、体育祭や合唱祭をはじめ、学校行事が盛りだくさんです。加えて、9月もまだまだ暑い日が続く予報が出ています。夏休み明けのいまこそ一度自分の生活習慣を見直して、健康なからだとこころを保ちましょう！

9月9日は救急の日



体育祭が近づくにつれて、日々の練習にも熱が入ると思います。一生懸命に練習に取り組むことで、けがをしたり、体調が悪くなったりすることもあるかもしれません。けがや体調不良は少しの心がけで未然に防げるものもあります。

運動をする前に次の項目を思い出して、けがや体調不良に繋がる要因はないか確認してみましょう！

運動前のセルフチェックシート

手足の爪は短く切っていますか

爪が長いと、ひっかかってはがれたり、割れてしまったりする危険が。。また自分だけでなく、人にけがをさせてしまうかもしれません。手のひら側から見て、指先から爪が見えてきたら爪を切るタイミングです！



靴のヒモはほどけていませんか

転倒の防止になります。ほどけないようにしっかり結びましょう！



準備運動やストレッチは行いましたか

運動をする前に筋肉や関節をゆっくり伸ばして、柔らかくすることが大切。全身の血行が良くなり、最大の力が出せるというメリットもあります。体育祭期間は、特に足のけが(肉ばなれ、ねんざ)が多い傾向にあります。念入りに準備運動をしましょう！



十分な睡眠時間がとれていますか

睡眠不足が続くと、疲れがたまりやすくなったり、集中力が低下したりとけがや体調不良の原因に。10代では7~8時間の睡眠時間が必要といわれています。

朝ごはんは食べましたか

朝食は脳とからだを起こす1日の始めの大事なスイッチ。実は、寝ている間も脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給して、暑さに負けないからだを作りましょう！

□こまめに水分補給をしていますか

大事なのどがかわいていなくても水分をとることは、のどのかわきは「脱水」のサインであることも。。理想的な水分量の目安は1時間ごとにコップ1杯分飲むことです！



□体調は悪くないですか

体調が悪いときはガマンせずに周りの人に伝えてください。無理は絶対にしなさいこと！
体調が悪化してしまうのはもちろん、けがの原因にもなるかもしれません。

1つでも取り組んでみよう！という気持ちで、けがや体調不良を減らすことに

つながります(^ ▽ ^)

9月30日は「明日も進むいのちの日」

みなさんは「ASUKAモデル」を知っていますか？

2011年9月、さいたま市内の小学校で6年生の桐田明日香さんが駅伝の課外練習中に倒れ、亡くなるという事故がありました。当時AEDが使用されなかった反省をふまえ、さいたま市は救命マニュアルとして「ASUKAモデル」を作成しました。

さいたま市では2022年から明日香さんの命日である9月30日を「明日も進むいのちの日」とし、AEDを用いた救命活動の大切さを伝えています。

NEWS

校内にあるAEDの設置場所をリニューアルしました！

三室中には2か所にAEDが設置されています。

1つ目は以前と変わらず学校の正門の前、

2つ目は今年度から職員玄関入って正面に設置場所を変更しました！

AEDが必要な場面は突然やってくるかもしれません。

いざという時に備えて、近くを通った時は、ぜひチェックしてみてください！



～保護者の皆様へ～

- ・1学期や夏季休業中に学校管理下におけるけがで病院を受診し、スポーツ振興センターの書類が未提出の場合は、保健室まで提出をお願いします(お子様が直接保健室まで御提出ください)。
- ・夏季休業中に大きな怪我や入院等があり、配慮が必要な場合は必ず担任を通じて学校へ御連絡ください。
- ・健康診断の結果をうけて医療機関を受診したお子様は、「受診勧告書」の御提出をお願いします。
- ・緊急連絡票に記載してある携帯電話番号や勤め先が変更になった場合は、必ず学校へ御連絡ください。