

# ほけんだより 9月

令和4年9月2日  
大洲中学校保健室

夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。

夏の疲れが出やすい時期ですので、早寝早起きを心がけて、体の調子を整えましょう。



## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできてる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



はい



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



はい



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしてい  
こう。

**下痢だ...**  
**便秘だ...**



はい



冷たいものを食べすぎてない  
? 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
**ちっとも  
眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。

# 9月9日は“救急の日”

でもけがをしないのが一番ですよ！

“ちょっとだけ”<sup>き</sup>気をつけてみよう

**あわてない**

**走らない(屋内)**

**ふり回さない**

**ぶざけない**

**ぼうっとしない**

**周りをよく見る**

“ちょっとだけ”<sup>はや</sup>早めに<sup>じゅんび</sup>準備したり、“ちょっとだけ”<sup>まわ</sup>周りに<sup>き</sup>気を<sup>くば</sup>配ったりするだけでも、<sup>おほ</sup>多くの<sup>けが</sup>けがを<sup>ぼう</sup>予防<sup>さく</sup>できます。すい<sup>みん</sup>みん不足<sup>たいちよう</sup>などの<sup>ふりよう</sup>体調不良<sup>じぶんにん</sup>も<sup>し</sup>事故<sup>げんいん</sup>の原因<sup>なる</sup>になるので、<sup>ちゆうい</sup>注意<sup>しまし</sup>しましょう。

**9月9日は救急の日**

**年に一度は確認を！ 救急箱**

- 期限切れのものはありますか？
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？

**運動前にCHECK**

- 髪は結んでいますか？
- 汗ふきタオルはありますか？
- つめは切っていますか？
- 水筒は持ってきましたか？
- 体調に変化はありませんか？
- くつのサイズは合っていますか？
- くつひもはほどけていませんか？

**まだまだ熱中症に注意！**

今年も本当に暑い夏でした。毎日、熱中症のニュースがありましたね。夏が終わったから熱中症はないということはありません。まだまだ注意が必要です。しっかり水分・塩分をとり、休養をとりましょう。

夏休み中にむし歯等の相談・治療が完了していましたら、治療報告書の提出をお願いします。