



8・9月の保健目標 規則正しい生活をしよう！

楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み気分が抜けないという人も、気持ちを切り替えて学校生活を頑張っていきましょう。夏休みが終わっても強い日差しはまだ夏のままです。生活リズムを整え、体調管理、熱中症予防、コロナウイルス感染症予防をしっかりと行って元気に過ごしましょう。体調面でいつもと違ふと感じたら、早めに保健室に相談に来てください。保健室では皆さんの健康を全力で応援しています。

ほけんしつからのお願い

受診票をもらい夏休み中に検査や治療をした人は、担任の先生に受診結果を必ず提出してください。

夏休み中、病院に行けなかった人は、勉強や運動で力を発揮するためにも、おうちの人と相談して早めに治療や検査を済ませましょう。

～コロナウイルス感染症情報・(R2.8.15 現在) 群馬県は警戒度2に引き上げました～

全国的に新型コロナウイルス感染が急増しています。群馬県では、8月15日から、新型コロナウイルスの感染拡大による規制や緩和の基準となる県独自の警戒度を「2」に引き上げると発表しました。山本知事は、東京、埼玉、千葉、神奈川、大阪、愛知、島根、福岡、沖縄の9都府県への不要不急の移動自粛を要請しました。ただ、要請の内容の多くは、警戒度「1」のままです。警戒度「2」だと学校は、通常登校を続け、部活動は、県外移動の自粛を求める地域との試合を自粛するということです。

<熱中症を予防しよう！>

- ①睡眠不足や、体調不良の時は十分注意をしてください
- ②マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなるため、熱中症になりやすいです。学校では休み時間ごとに、水分補給をしましょう。人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- ③熱中症は癖になります。1回でもなった人は要注意
- ④朝食を毎日食べましょう。
- ⑤のどが渇く前に、こまめに水分補給をしてください。

8月・9月:保健予定

8月24日(月)	2学期始業式 「夏休み中の健康調査」実施 全校実力テスト①
8月25日(火)	全校実力テスト②
8月26日(水)	身体計測(身長・体重測定)
9月 3日(木)	SC来校日
9月 7日(月)	「貧血検査希望申し込み書」配付
9月11日(金)	「貧血検査希望申し込み書」〆切
9月24日(木)	SC来校日
9月25日(金)	生徒会専門委員会
9月30日(水)	貧血検査

*保健委員会では、今月から大切な歯を守るために皆さんに作ってもらった標語を給食時に毎日紹介します。

●下中コロナウイルス感染予防・8つの約束●

- ①せっけんを使った手洗い30秒実行
(アルコールでの手指消毒も可)
- ②症状が無くてもマスクの着用
*ただし人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- ③身体的距離の確保
(できるだけ2m、最低1m離れる)
- ④毎朝、体温測定
(健康観察記録表への記入)
- ⑤規則正しい生活
(食事・睡眠・運動・学習)
- ⑥心の健康管理 (ストレスをためない)
- ⑦帰宅後は、手洗い、うがい、顔洗い、着替える
- ⑧3密を避ける (密閉・密集・密接)



秋は体が元気に動ける分、ケガもふだんより増える傾向にあります。体調管理に気を配り、けがの防止につとめましょう。

…ケガを防ぐために…

- 睡眠**不足だと注意力がなくなり、大ケガにつながることもあります。
ぐっすり眠って、疲れをとりましょう。
- 朝ごはん**は、体を元気にし、頭の働きを良くします。
朝ごはんはよく噛んでゆっくり、たっぷりとりましょう。
- 準備体操、整理体操**は、運動の前や後、筋肉をほぐすためのものです。
手ぬきをしないでしっかり行いましょう！

手足の爪は、伸びすぎていませんか？
ケガを防止するために週に1度は爪のチェックをしてください。



熱中症予防はまだ続きます。こまめに水分補給をしましょう。

そして、汗をかいたら、タオルやハンカチで拭くことも大切です。

タオル・ハンカチ、持っていますか？もう一度確認しましょう。

スポーツ障害 に気をつけて



スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。



思いあたるところはないか チェックしよう

- ☐ 肩や腕の関節に痛みがある
- ☐ 肩や腕の関節が動かしづらい
- ☐ 腕をまっすぐ伸ばせない
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- ☐ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- ☐ 腕や脚にしびれがある

1つでもチェックがついたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！



知ってる？

どんなケガ？ どこがちがう？

打撲 からだを強くぶつけて、皮膚組織が傷ついた状態 主な症状 ●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。 ●はれ ●痛み 起こりやすいのは 全身	ねんざ 関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態 主な症状 ●はれ ●変色、変形 ●動かせないほど、強く痛む 起こりやすいのは 足首、手の指
肉ばなれ 筋肉が強く伸び縮みしたとき、筋肉が部分的に傷ついた状態 主な症状 ●突然の激痛 ●はれ ●内出血 起こりやすいのは 太もも、ふくらはぎ	疲労骨折 力がくり返し加わることで、骨に負担がかかり、骨折した状態 主な症状 ●慢性的な痛み (がまんできる程度の痛みで、気づきにくい) 起こりやすいのは 足の骨

▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

Rest 動かさない 症状の悪化を防ぎます。	Ice 冷やす 血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。	Compression 押さえる 内出血や炎症を抑えます。強く押さえずさないこと。	Elevation 高く挙げる ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。
---	--	--	--

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。