

# 保健だより 9月



## 9月の保健目標

「けがの防止に  
努めよう」

No. 5 / 令和4年9月1日 知多市立中部中学校 保健室

長い夏休みも終わり、みなさんはどんな夏の思い出ができましたか。また、話を聞かせてください。まだまだ残暑で熱中症や新型コロナウイルス感染症の流行の心配が続いています。

夏の疲れをとるためには、「睡眠リズムを整える」「栄養バランスの良い食事」「ストレスをためない」などが効果的です。ぜひ意識して実践してみてください。そして、元気に2学期をスタートさせましょう。

## 9月9日は救急の日！

学校には、AEDが一台「運動場の国旗掲揚塔下（ピンクの箱）」にあります。水泳授業時にはプールに移動して活用しています。倒れている人がいた時には、まず大人の応援や助けを呼びますが、AEDを倒れている人の側へ持っていくこともとても重要です。

### 9月9日は救急の日 ■ コロナ禍の救急救命処置 ■

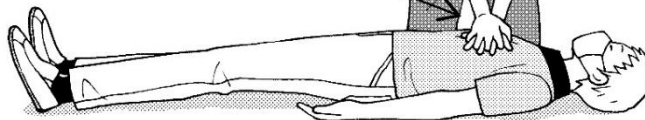


☆協力者に依頼  
AEDを持ってくる  
119番通報

手の付け根で  
胸の中心を圧迫

胸骨圧迫：  
1分間に100～120回、  
胸から5cmほど沈むよう  
に押す

感染症が心配されるため、  
人工呼吸は無理にする  
必要はない



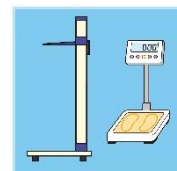
呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。  
コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。

## 2学期身体測定の予定



学年	日時
1年	9月20日（火）5限
2年	9月6日（火）5限
3年	9月6日（火）6限

- 項目：身長・体重
- 場所：保健室
- 服装：体操服



★実施後は健康手帳のP3・5に記録しましょう。1学期に行った「定期健康診断の記録」は、P3にのり付けしましょう。1・2年生は、記入後は保護者の押印をもらい、学校へ提出しましょう。3年生は、今後健康手帳を使用することはないため、家庭保管をお願いします。

# 生活習慣セルフチェック!

一度自分の生活習慣を振り返ってみましょう! 「きちんと食事」「しっかり運動」「ぐっすり睡眠」二つ以上チェックが入った項目は要注意!!



## きちんと食事

- 3食食べないことが多い
- 好き嫌いが多い
- 食事の時間が決まっていない
- 外食をすることが多い
- 食事に家族全員揃うことが少ない
- 間食はスナック系の菓子が多い



## しっかり運動

- 外遊びをすることが少ない
- 部活動を休みがち
- 休日は家でゴロゴロしている
- 体を動かすことが少ない
- 体が硬い、疲れやすく感じる
- 運動に苦手意識がある



## ぐっすり睡眠

- 夜更かしをすることが多い
- 朝、ぐっすり眠れた気がしない
- 遅くまで起きていても注意されない
- 午前中は頭がさえない
- 休日に寝だめをしてしまう
- 寝る直前までメディアを使っている



※メディアとは…テレビ、ゲーム、タブレット、スマートフォンなど

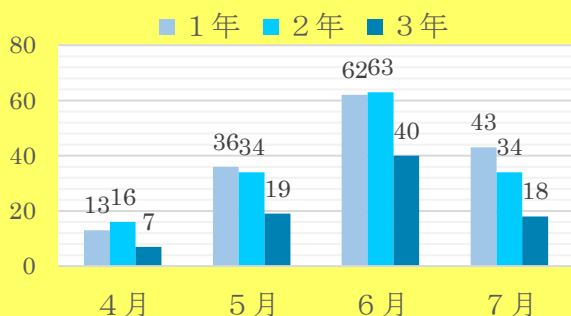
毎朝、自分自身で健康観察をしてみましょう。自分の体に変化（体がだるい、元気がない、眠いなど）がないか確認してみましょう。体調不良が続く場合は、治療が必要な病気が潜んでいることもあります。

## 1学期の保健室の様子

1学期の保健室の様子は以下のとおりです。外科よりも内科の利用がとても多いです。

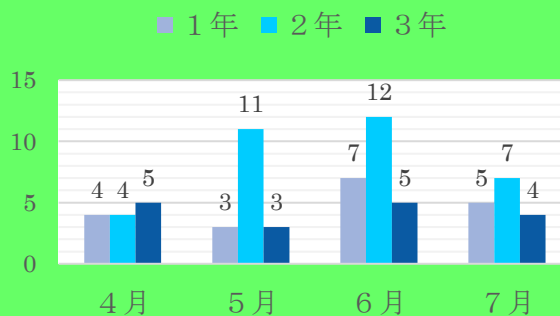


### 保健室利用状況（内科）



内科は延べ385人の利用がありました。特に6月は、寒暖差や気圧の変化等で頭痛の訴えが目立ちました。さらにテスト期間中の体調不良者が多く感じました。

### 保健室利用状況（外科）



外科は延べ69人の利用がありました。けがの種類では、打撲、捻挫、擦り傷の順に多いです。運動時のけがや病院受診が必要なけがを減らしていきましょう。