



ほけんだより

令和6年9月4日（水）
成東中学校 保健室

2学期が始まり教室を巡回していると、楽しそうな生徒たちの様子が窺えます。体調を崩す生徒も少なく、自分で健康管理ができていますと感じます。これも保護者の皆様が、水筒を準備したりおいしいご飯を作ってくれたりしているお陰です。ありがとうございます。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する



避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく



備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく



最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする



今年度の体育祭は、春から秋へと変更し、10月3日となりました。残暑が厳しいなか、体育祭練習や秋季大会もありますので、けがには十分気をつけてほしいと思います。引き続き、水分・塩分補給も自己管理できるようにしましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

7つのまちがいをさがそう！

保健室に行く前に
自分でできる救急処置をしよう！



保健室に行く前に
自分でできる救急処置をしよう！

