





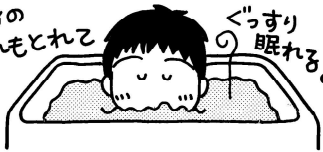


Health Promotion

2学期が始まりました。夏休み中に狂った生活リズムは、元に戻せているでしょうか。例年、夏休み明けは「だるい」「やる気が出ない」「面倒くさい」「やりたくない」「眠い」といった声が生徒たちからよく聞かれます。夏休みの生活から学校の生活にうまく順応できていないと、熱中症等の疾病やけがの原因になります。スタートが肝心です。御家庭でも、生活リズムの立て直しに十分御配慮をお願いします。いつも以上に、お子さんの様子を気にかけていただきたいと思います。

夏休みが終わると、こんな人が多いようです

<p>夏バテ チェック!</p> <p>夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？</p>	<p>朝、なかなか起きられない</p> 	<p>朝ごはんを食べないことが多い</p> 	<p>頭がぼんやりして、やる気が出ない</p> 
<p>おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない</p> 	<p>何をやるのもめんどくさい</p> 	<p>夜はつい遅くまで起きている</p> 	<p>すぐに座りたくなってしまう</p> 

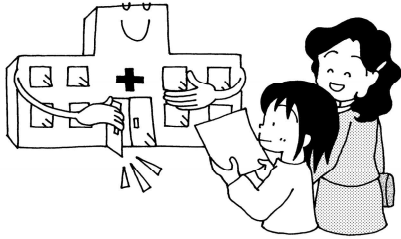
さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分の落ち込み**へ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p>  <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p>  <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p>  <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口に入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

朝の検温、健康チェック、マスク着用を確実に!

新型コロナウイルス感染症予防のため、引き続き「健康チェックカード」の提出をお願いします。学校におきましても、十分な警戒を行い、感染対策に万全を期していきたいと思っています。

マスク着用につきましても、御協力よろしくをお願いします。



治療は終わりましたか?

1学期の定期健康診断（視力・貧血・尿）の結果、治療や専門医による診察が必要な生徒に「結果のお知らせ」を配布しました。夏休み中に治療は終わったでしょうか?

治療が終わりましたら、「結果のお知らせ」を保健室まで提出してください。

健康診断が始まります!

新型コロナウイルス感染症予防のための休業等により、1学期に実施できなかった健康診断を2学期に実施します。（日程については、保健だより NO.12 を御覧ください。）

学校で行われる健康診断は、病気の疑いの有無を見つけるためのものです。治療を要するかどうかは、医療機関での検査や診察が必要です。したがって、学校から「結果のお知らせ」をもらったからといって、必ず病気というわけではありません。医療機関で「異常なし」と診断されることもありますので、御理解をいただきたいと思います。

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」をお渡しします。「結果のお知らせ」が届きましたら、**早めの受診**をお勧めします。**受診後は、「結果のお知らせ」を学校に提出**してください。

*いざという時のために、知っておくと便利!

~9月1日は「防災の日」9月9日は、「救急の日」です!~

ケガ		応急処置		熱中症	
RICE		と		FIRE	
Rest 〈安静〉	安静にして 患部を動かさない	Fluid 〈輸液・補液〉	水分・塩分を補給する	Ice 〈全身冷却〉	太い血管（首・わき・足の付け根）を中心に冷やす
Ice 〈冷却〉	アイスパックや氷のうをあてる。冷やしすぎに注意	Rest 〈安静〉	涼しい場所で寝かせる	Rest 〈安静〉	涼しい場所で寝かせる
Compression 〈圧迫〉	包帯などで押さえる。止血効果もある	Emergency 〈緊急事態の認識〉	症状が改善しなければ早めに救急車を要請	Emergency 〈緊急事態の認識〉	症状が改善しなければ早めに救急車を要請
Elevation 〈挙上〉	患部を心臓より高い位置に。痛み・腫れが軽減できる				