



令和2年9月1日
浦安市立堀江中学校
保健室

新学期がスタートして、2週間が過ぎました。忙しさや緊張で、まぎれていた体や心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。ちょっと心が疲れている…だるい…と感じたら、気分転換をして、心をリフレッシュさせましょう♪

リフレッシュ法

- ☆自分の好きなこと（趣味）を楽しむ
- ☆ゆっくりお風呂に入る。
- ☆友達、家族とおしゃべりする。遊ぶ。
- ☆キレイな景色や花を見る。
- ☆軽く体を動かす。
(散歩・ヨガ・ストレッチなど)
- ☆アロマオイルを楽しむ



**** 9月の健康診断 ****

2日(水)	耳鼻科検診(1年)
3日(木)	内科検診(2年1~3組)
4日(金)	内科検診(1年3~4組) (3年3~5組)
7日(月)	眼科検診(2年4~6組) (3年)(11組)
9日(水)	尿検査
10日(木)	内科検診(2年4~6組)
17日(木)	歯科検診(3年、11組)
18日(金)	内科検診(1年5~6組) (3年1~2組) (11組)
24日(木)	眼科検診(1年) (2年1~3組)

それぞれの検診の前にお知らせを配布するので、よく読んで検査を受けましょう!

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

<p>マスクを忘れずつけてくれて ありがとう</p> <p>しっかり手洗いをしてくれて ありがとう</p> <p>人との距離を保ってくれて ありがとう</p> <p>中止になってしまった行事のこと、理解してくれて ありがとう</p>	<p>今、みんなはたくさん ありがとう</p> <p>我慢してくれていますね。</p> <p>でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。 一緒にがんばろうね。</p>
--	--

けがを未然に防ぐことはもちろん大切ですが、万が一けがをしてしまったときには、応急処置がその後の痛みやけがの悪化を軽減します。

おほ 覚えておきたい **RICE** っって何? なに

ライス おうきゅうてあて
「RICE」は応急手当の きほん かしらもじ
基本の頭文字です。

Rest あんせい うご
安静にして動かさない

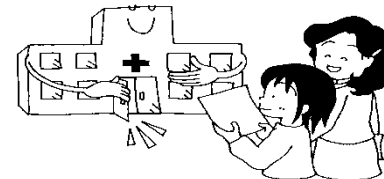
Icing いた ひ
痛いところを冷やす

Compression お あっぱく
押さえて圧迫

Elevation しんぞう たか
心臓より高くあげる

夏休みの部活動中に、ケガをして病院に行った人へ

学校の管理下のケガについては、日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。夏休み中の部活動も、学校の管理下に含まれます。病院を受診した場合は、申請書類をお渡しますので、担任・部活動顧問に連絡してください。



!! 熱中症に注意!!

まだまだ、暑い日が続いています。運動に夢中になり、水分を取ることを忘れて、熱中症になるリスクが高くなります。こまめに水分補給をして、絶対に無理をしないように活動しましょう。

スポーツ時の上手な水分補給

<p>時間</p> <p>10分~15分に1回くらいの水分補給を心がけましょう。</p>	<p>量</p> <p>コップ1杯(200ml~250ml)以上は一気に飲まない</p> <p>一度に一気に飲むと疲れやすくなります。休憩1回につき100mlくらいずつ水分をとりましょう。</p>	<p>塩分</p> <p>スポーツドリンクは糖分も入っているのでエネルギーの補給にもなります</p> <p>汗で水分と一緒に塩分も失われます。0.02%(水1ℓに対して塩0.2g)の濃度の食塩水がスポーツドリンクで水分補給をしましょう。</p>
---	---	---

10月に健診があります

- 生活習慣病予防健診(対象:1年生)
- 貧血検査(対象:2・3年生女子の希望者)

中学生は、成長に伴い、気がつかないうちに身体が大きく変化する時期です。自分では分からない体の状態が、これらの検査を受けることによって知ることができます。どちらも希望制ではありますが、自分の健康について見直す機会として、ぜひ受けましょう!

*詳しいお知らせ、希望調査票は後日配布いたします。