

# ほけんだより 9月

発行日：令和2年9月24日（木）文責：新宮中学校保健室：塚田

福岡県では、新型コロナウイルス感染者の数が減ってきており、いろんな規制が緩和されてきていますが、人が集まる学校では、まだまだ注意と感染予防が大切です。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。引き続き、手洗い・うがい・換気などの感染防止対策や衣服の調節などをして、健康管理に努めましょう。そして、体育会や各部活動の大会に、万全な体調で臨んでほしいと思います。

みなさんの活躍を願っています。



暑さが和らぎ、外での活動や運動量が増えていきます。例年と違い、特に3年生の体力・筋力が落ちており、体育の授業後に体調が悪くなる人やケガが増えています。気候がよくなってきたので、昼休みは、外遊びで体力UPに努めましょう。適度な運動を心がけ、心身共に健やかな生活を送りましょう。また、のどが渇いていなくても、水分補給と運動前の準備運動をしっかり行ってください。そして、疲れた時は、無理をせず、お風呂にゆっくり入り、汗と疲れを流して、しっかり睡眠をとりましょう。



## 応急手当 3つの「ない」

### 動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

### こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



### あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう



## あなたの元気 守るのは？

### 「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

### 「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！



### 今後の検診予定

検査項目	対象者	日程	持ってくる物
眼科	1年5～8組	9月28日（月）	体操服
	3年生の対象者	10月6日（火） 昼休み	
	1年生の対象者	10月9日（金） 昼休み	
心臓 2次	対象者	10月8日（木） 14:30～粕屋医師会	体操服・タオル・ バスタオル
	1年生 2年1～4組	10月28日（水） 午前	
歯科	2年5～8組 3年生	11月4日（水） 午前	ハンカチまたは タオル
	1・3年生の対象者	11月5日（木） 午後	
耳鼻科			

