



保 健 だ よ り

平成27年9月1日
大阪市立新興中学校
保健室 NO.5

今年も熱中症のニュースが新聞に載った暑い夏でしたが、皆さんの夏休みはいかがでしたか？新興中では、この暑さにも負けず今年も部活動ですばらしい成績を残したクラブもありました。賞状は取れなくても、真っ黒に日焼けした皆さんを見て、何か一回り大きく成長したように感じました。また、文化部では吹奏楽部が銀賞を取ったり、文化発表会に向けてコツコツと作品作りに暑い中で頑張っていましたね。

2学期がスタートしました。9月は1年生は一泊移住があります。また、2・3年生は実力テストもあります。夏休み気分から気持ちを切り替えて、2学期もそれぞれに目標をもって頑張しましょう。

9月の保健行事

- 発育測定期間（身長・体重）・・・9月2日（水）1年生 9月3日（木）2年生
9月4日（金）3年生 午前中の休み時間のみ！



◎9月ってどんな月？

◆9月保健目標「生活リズムを整えよう」睡眠をしっかりとろう～

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活をしましょう。

※睡眠のポイント・・・どんなに遅く寝ても、毎日同じ時間に起きる習慣をつけること。

睡眠中には成長期の中学生にとって大切な「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンには、「骨を伸ばす」「筋肉を強くする」「疲労を回復する」「抵抗力をあげる」「傷口を修復する」「心を安定させる」さらに「脂肪を分解する」といった働きがあります。

睡眠不足が続く

- 骨や筋肉の成長に影響
- しんどい
- 傷が治りにくい
- 肌が荒れる
- 太る



◆残暑に注意！まだまだ熱中症に気をつけよう！

今年の夏も「熱中症で病院搬送！」という記事を目にすることがよくありました。9月は朝晩は涼しくなりますが、日中の日差しはまだまだ強いので、熱中症に気をつけてね！

- 運動を始める前にも水分補給。
- 体調不良時には無理をしない。
- 暑い時でなくても熱中症が起こる時があります。

☆水分補給を忘れずに！ 水筒を忘れず持ってきてきましょう

☆熱れをとるために・・・お風呂に入りましょう（夏シャワーだけの人はお風呂につかればリラックス効果が期待できます）



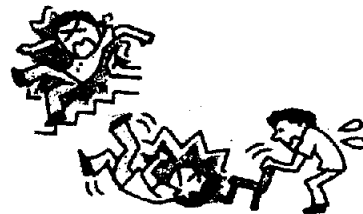
◆むし歯や低視力の治療は済みましたか？

夏休み中に治療の終わった人は主治医に記入してもらって、用紙を保健室に提出してね



◎ ちょっとのつもりが・・・大ケガに!!

- ★ 軽く背中を押しただけ → 階段から落ちて、骨折!
- ★ いすを引いて、驚かそうと → ひっくり返って、頭部強打!
- ★ ちょっと足を出してみたら → 顔をぶつけて、歯が折れた!



あなたは軽いいたずらのつもりでも、相手に大ケガを負わせる結果になることがあります。場合によっては、重大な後遺症を残すこともあります。**悪ふざけはだめ!**よく考えて行動してください。

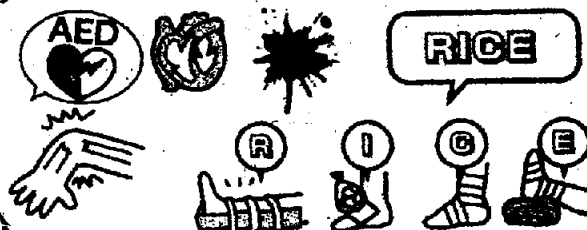
◎ 「防災の日」・「救急の日」



9月1日「防災の日」は、1923年(大正12年)に起きた関東大震災の教訓を忘れない!という意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて昭和35年に定められました。



9月9日「救急の日」は、昭和57年に救急医療および救急業務に対する国民の理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図る目的として定められました。



〈災害に備えよう〉

この夏も集中豪雨や雷・竜巻などにより、家屋の倒壊、浸水、道路の崩壊などの被害が各地で報告されました。また、熱中症や、山、海での事故も多く発生し、それらの災害事故により人の命を失う悲しいニュースも多く伝えられました。これから台風シーズンを迎えます。また地震や火事などの災害もいつ起こるかわかりません。いざという時には、日頃の備えが大切です。地域の避難訓練にも積極的に参加し、つながりを持ちましょう。この機会に家でも避難場所などを確認しておきましょう。

★確認しておこう・・・避難場所と連絡方法

何かあった時は、
〇〇学校に集合しよう



みんなのひととあそぼう

災害用伝言ダイヤル 171

メッセージ録音 171+1+ℓ

メッセージ再生 171+2+ℓ

混雑時は遠方の知人に中継を頼む

地震が起きたら、身の安全確保!

- ・机の下に入る
- ・倒れやすい物から離れる
- ・窓を開ける
- ・その後安全な場所に避難!

119番通報

- ① 「火事か」「救急か」
- ② 来てほしい場所は? その目印は?
- ③ 具合の悪い人の状態は?
- ④ 私は〇〇〇です!