

# ほけんたより

2016・8・29 伊丹市立西中学校

## 2学期のスタートです！！

猛暑の続いた夏休みでしたが、健康に過ごせましたか？夏の疲れが出やすくなるこの時期、生活のリズムを整え、2学期も病気やケガの無いように過ごしましょう。



## 夏休みあけの生活、きちんとできてる？

### 夏休みあけの生活チェックをしてみよう

- 朝、スッキリと目が覚めない。
- 朝はいつも大急ぎ!!
- 便秘になりやすい。
- 寝つきが悪い。



### 夏休みあけの生活リズムチャレンジ

- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝、必ずトイレタイムを。
- 今夜は30分早く寝る。



### 体育大会の練習が始まります。保健室からのお願い！！

- ・水分をしっかりとる。水筒にはたっぷりのお茶を用意しておく。
- ・爪は短く切っておく。
- ・睡眠時間をしっかり確保する。
- ・朝ご飯をしっかりと食べてくる。
- ・タオルを忘れずに持ってくる。



## こんなときはお知らせください

お子さんの体調について  
 ★夏休み中の大きなケガや病気  
 ★新たにアレルギー症状が出たとき  
 (分かっている場合は、原因も)  
 その他、調子の悪いところや  
 気になることがありましたら、  
 お知らせください。

- 変更点  
 ★緊急連絡先  
 ★保険証  
 ★かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡ください。



1学期スポーツ振興センター対象(学校管理下)のけがは、昨年度24件。今年度は、31件と7件増えています。休み時間の過ごし方や、部活動での無理はしないように、心がけてください。

## スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしケガをしたらどうする!?

## 9月9日は救急の日



**すり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で汚れを洗い流し、**  
 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**鼻血** **鼻を閉じて下を向く。**  
 ほかけが止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね **RICE療法**

Rest: 動かさず安静に!  
 Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静・冷却 圧迫・挙上!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!  
 Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする!

