

ほけんだより



第5号

平成29年9月1日

高岡市立牧野中学校

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間、起床時刻や就寝時刻が遅くなったり、朝ご飯を食べなかったりして、生活習慣が乱れた人はいなかったでしょうか。睡眠不足や朝食抜きは、体調を崩す原因となります。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、今一度生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

生活習慣を
見直そう！

①十分な睡眠をとる

- ・ 遅くても11時までには寝る。
- ・ 翌日に疲れが残らない睡眠時間を確保する。



②栄養バランスのとれた食事を摂る

- ・ 1日3食きちんと食べる。
- ・ 主食（ごはん・パン等）、主菜（肉・魚・卵等）、副菜（野菜・きのこ等）、汁物をそろえて食べる。



③メディア利用時間を自分で制限する

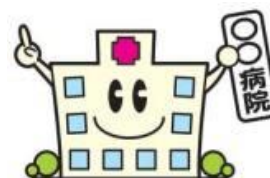
- ・ 利用する時間や場所等のルールを決めて守る。
- ・ 寝る1時間前には、利用をやめる。（寝る直前まで強い光を浴びていると、寝付きが悪くなるため）



夏休み中の災害給付について

学校管理下（授業中、部活動中、登下校時等）で発生した傷病で、病院や接骨院を受診し、窓口で1,500円以上の医療費を支払った場合（1つの傷病であれば複数回受診の合計でも可）には、審査の上、日本スポーツ振興センターより医療費が支給されます。

夏休み中、該当する傷病の発生がありましたら、担任か養護教諭までお知らせください。必要な書類をお渡しします。



運動会に向けて



夏休み中から準備や練習に取り組んできた運動会が、今週末に迫ってきました。運動会で自分の力を十分に発揮するためには、体調を万全にしておくことが大切です。以下のことに気をつけて、元気に参加できるようにしましょう。

前日までに

- ・ 手足の爪は短く切る。
- ・ だらだらとテレビやパソコンに向かったりせず、早く寝る。

当日は

- ・ 朝食・昼食をしっかり食べる。
- ・ 準備体操をしっかりする。
- ・ こまめに水分を補給する。
- ・ テントの下や日陰で休憩し、頭や首に直射日光を当てない工夫をする。
- ・ 調子が悪くなったら無理をせず、早めに報告して休む。



家に帰ったら

- ・ 筋肉痛を予防し、疲労を軽減するためにストレッチをする。
- ・ 夕食をしっかり食べる。
- ・ 十分な睡眠をとって体の疲れをとる。
- ・ 肌にほてりがあれば、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やす。



応急手当の基本

▶ 擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。



▶ 打撲・ねんざ

R I C E (ライス処置)が基本です。

- ・ Rest 動かさない
- ・ Icing 氷などで冷やす
- ・ Compression 適度に圧迫する
- ・ Elevation 心臓より高く上げる

