

9月

# 保健だより

伊奈中学校

保健室 No. 5

2022/9/1

夏休みモードを  
切り替え

## まずは「早寝」から

長かった夏休みが終わり、早めに夏休みモードから学校モードへ切り替えが必要です。休み中に気がゆるんで夜更かしして、朝起きるのが遅くなり、食事の時間や回数も不規則になり・・・生活リズムが崩れてしまったまま夏休みが明けてしまった人も多くいると思います。

リズムを立て直すためには、まず早寝早起き！とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。朝強い光を浴びることで体内時計がリセットされると言われています。家を出る時間ギリギリまで寝ていたい気持ちも分かりますが、少しずつでも余裕を持って起き、朝食をしっかりとって、家を出発できるようにしていきましょう。



## 9月9日は救急の日です！

### けがの予防 道具の取り扱いに注意しよう！



【切りきず・刺しきず】

傷口を洗う  
出血したところを  
ハンカチなどでおさえ、  
心臓より高くする



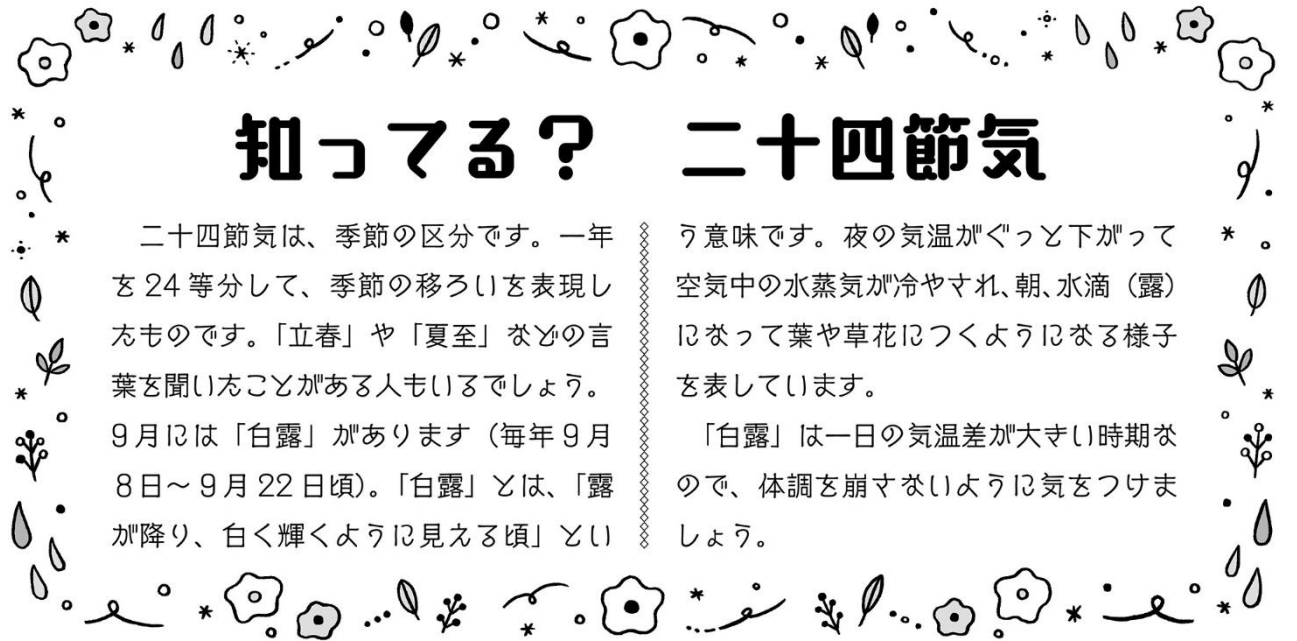
【やけど】

すぐに水道の  
流れる水で冷やす



【目になにか入ったとき】

たらいに入れた水で  
やさしく洗う  
(水道水の場合は、  
手のひらにためた水で)



## 知ってる？ 二十四節気

二十四節気は、季節の区分です。一年を24等分して、季節の移ろいを表現したものです。「立春」や「夏至」などの言葉を知っている人がいるでしょう。

9月には「白露」があります（毎年9月8日～9月22日頃）。「白露」とは、「露が降り、白く輝くように見える頃」とい

う意味です。夜の気温がぐっと下がって、空気中の水蒸気が冷やされ、朝、水滴（露）になって葉や草花につくようになる様子を表しています。

「白露」は一日の気温差が大きい時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。

### 夏の生活を 見直そう 体調を崩しやすい 〇〇すぎ に気をつけて！

冷たいものやあつさりしたものばかり

**とりすぎ** → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!

クーラーの  
設定温度が  
**低すぎ**

→ 外気温との差に注意!

体を動かさず  
**だらだらしすぎ**

→ 運動不足に注意!

遅い時間まで  
**夜更かししすぎ**

→ 睡眠不足に注意!

## 夏休み中に部活動などでケガをした人へ

夏休み中の学校管理下の活動において、ケガをして病院や接骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類を渡しますので、養護教諭 渡辺 まで連絡してください。

