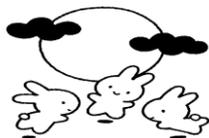


ほけんだより9月

平成30年9月7日
藤井寺市立第三中学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。部活動を頑張ったり、友だちや家族と出かけたり、楽しい思い出を作る事は出来ましたか？

残暑が続く中、体育大会の練習も始まります。夏の疲れが出やすい時期なので、体調管理には気を付けてこまめな水分補給を心がけましょう。



～9月の主な保健行事～

- 9月11日（火） チャレンジテスト（3年生）
- 9月12日（水） 脊柱検査（1年生と2、3年生の対象生徒）
- 9月13日（木） 尿検査（全生徒対象）
- 9月14日（金） 尿検査予備日



🔥 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日 🔥

今年に入り大阪北部地震や西日本豪雨など、多くの災害が起きています。災害はいつ、どこで、誰の身に起こるか分かりません。事前に自分の身の回りを見直して、家族や友だち同士で、万が一の時に備えて話し合ひましょう。



9月9日は、救急の日となっています。「99=きゅうきゅう（救急）」

登下校中や遊びに出かける時などは、交通ルールを守り、事故などに巻き込まれないように気をつけましょう。



8月28日に、7年目となる市教育委員会主催の「ジュニア防災リーダー育成事業」が本校で開催されました。

救命講習や実践的な防災体験を通じて、防災知識や技術、心構えを学び、他者を思いやる心や郷土を守る気持ちを持った「ジュニア防災リーダー」を育成する講座です。三中からも10名の生徒が参加してくれました。



体育大会の練習が始まります！

運動をする前は、しっかりと準備体操をして大きなけがを防ぎましょう。

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。

はな血 鼻を閉じて下を向く。
は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

だぼく・ねんざ ときゆびには...
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: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する！
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする！

自分の足にあった靴を正しく履いていますか？

今、皆さんは成長期です。すぐに靴が入らなくなると言って大きめの靴を履いたり、きつくなったのに無理に履いて、かかとを踏んだりしていませんか？ 足に合わない靴は、足や指の変形を始め、足の成長、発達に悪影響を及ぼします。

また、たとえ足に合った靴を履いていても、靴紐を結ばないと、中で足が動いてしまい危険です。しっかり靴の紐を結ぶようにしましょう。

指が動かせる適度な余裕がある。



この部分が曲がる。

かかと部分が固くしっかりしている。

衣替えの季節がやってきました！

10月1日は衣替えです。前後の10日間は調整期間となっています。



半袖のポロシャツは夏の期間は必ず着ることになっていますが、一年中着用してもかまいません。調整期間以降は、体調や気候に合わせて長袖のポロシャツ、半袖のポロシャツを着用し、ブレザーは気候に応じて着用してください。

セーター・カーディガン・ベスト等の防寒着については、ブレザーを着用せずに、ポロシャツの上に着ることはできません。ブレザーの中うまく組み合わせて、体調管理をしてください。