



ほけんだより

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まります。夏休みは、健康・安全に過ごせましたか？今年の夏も猛暑続きです。各自熱中症の予防はできたでしょうか。まだ、しばらく暑さは続きます。引き続き熱中症対策に心がけましょう。

夏休みの生活から2学期の生活リズムへ

今週は、夏休みの生活から2学期の生活へ体内時計を元に戻す1週間にしましょう。

◎太陽の光を浴びる

学校に行く日と同じ時間に太陽の光を浴びます。

◎朝ごはんを食べる

一日の体の調子を整えるには、糖質とタンパク質がオススメ。

◎軽い運動をする

布団に入る1～2時間前に軽いストレッチなどの運動がオススメ。睡眠の質が上がります。



9月9日は救急の日



保健室に来る前や一人でいるときに自分でできる**基本の応急手当**

洗う



すり傷のとき

傷口に付いた砂や汚れを水道の水で洗い流そう

冷やす



すり傷のとき

ビニール袋に入れた氷や冷たい水などで冷やそう

押さえる



切り傷のとき

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう



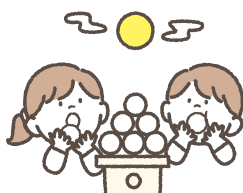
お知らせ・お願い



身体測定のお知らせ

9月1日（月）9：20～

体操服上下で測定します。



はみがきセット持参のお願い

本校では、はみがきの習慣をつけるため、給食後のはみがきを勧めています。各自はみがきセットをご準備いただき、ご持参ください。



熱中症予防について

9月に入っても変わらず気温の高い日が続くと予想されます。登校時には、すでに気温が高い状況になっております。朝ごはんをしっかり摂り、水分をとってから登校するようにお願いします。

