

9月 保健だより

けんこう

平成27年9月1日(火)
熊谷市立玉井中学校
保健室



9月の保健目標
規則正しい
生活習慣をつくろう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

今年の夏休みも猛暑日が続きましたね。
体調は大丈夫だったでしょうか。

計画に沿って、充実した夏休みが過ごせましたか？
前期後半には、まず体育祭があります。心と体を早く
学校生活モードに切り替えて、けがのないようにがんばりましょう。



9月の保健行事予定

★第2回 身体測定(身長・体重)

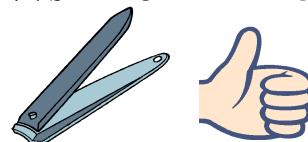
6・7組	9月1日(火)	
1年生	9月2日(水)	第6校時
2年生	9月3日(木)	第4校時
3年生	9月4日(金)	第6校時

夏休み前に「健康カード」を一度、
家庭へ返しました。成長曲線は書けましたか？体のことで心配なことがある人は、保健室に声をかけてください。
「健康カード」をまだ学校へ戻していない人は、至急担任の先生に出してください。

★爪の衛生検査

爪を長いままにしている人、あるいは伸ばしている人を見かけます。
自分の爪を見てください。その爪は、学習や運動をするのに適していますか？
周りの人を傷つけてしまうことはないですか？長い爪の中が不衛生になってはいませんか？

爪は短く切り、安全・清潔にしておきましょう。
※保健委員が行います。実施日は、後日お知らせします。



★HQCシート実施(ヘルス・クオリティー・コントロールシート)

規則正しい生活をしなきゃ！…とわかっているけど、夏休み中は、多少生活リズムがずれてしまっていたのではないのでしょうか。

心身の健康のため、未来の健康づくりのため、今の生活習慣を見直してみよう。

- 自分の生活習慣をみつめ、生活習慣で課題となることを探る。
- 課題から目標を設定し、課題解決の計画を立てる。
- 実践してみる。



【実施期間】 9月3日(木)～9月30日(水) ※9月18日(金)～9月23日(水)の記録は休み

【実施方法】 ①9月3日(木)の朝、保健委員が朝の会で説明します。
目標設定やアンケート調査を記入します。

②期間中、帰りの会の時間に振り返りをして記録します。
シートを保健委員に出します。

③帰りの会終了後、保健委員がクラス分のシートを保健室に出します。
この繰り返しです。



☆お願い☆

- 目標設定や直したい生活習慣をしっかり書いてください。
- 初日と最終日のアンケート調査もきちんと書いてください。

～生活習慣のひとつひとつがすべて合わさり、健康な心身をつくりだします～

9月9日 救急の日 応急手当 これをしてはいけません！！

過呼吸

ペーパーバック法をしてはいけません！

低酸素になって危険なのでダメ。

過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

歯

ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。歯の根を持ちたり、こすり洗いをしてはダメ。

歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。



保護者の方へ

↑ 日本学校保健研修社「健」9月号より抜粋

- 夏休み中、大きなけがや病気はなかったでしょうか。今後の学校生活で、健康上の配慮が必要な場合は、担任や部活顧問、養護までご連絡ください。学校管理下のけがの場合は、日本スポーツ振興センターの医療給付対象となります。※日本スポーツ振興センターにつきましては、申請するための用紙がお手元にある場合は、学校へ早めに提出してください。用紙をお渡ししてあるはずですが、申請用紙がなかなか出てこない場合があります。
- 健康診断の結果、受診のお勧めが出ている場合、受診はお済みでしょうか？受診済みの用紙を担任まで提出してください。特に、歯の治療については、三者面談時にお話をさせていただきました。むし歯については、必ず治しておくよう重ねてお願いいたします。