

ほけだより 9月

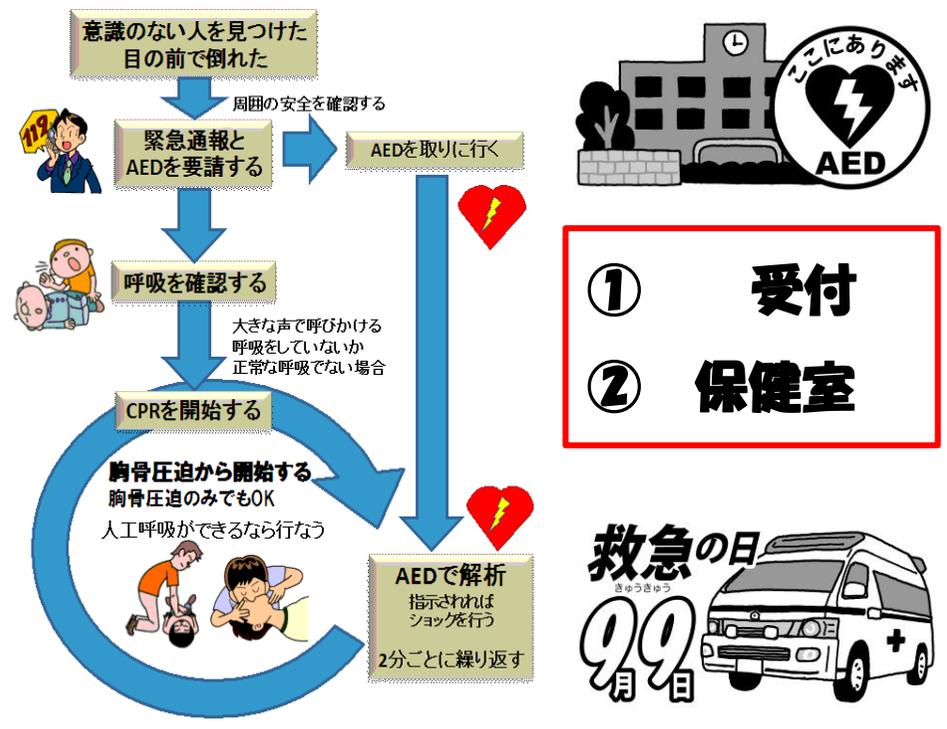
産大中学校高等学校
保健室

2学期が始まりましたね！みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？有意義な時間を過ごせたでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりと摂って2学期も元気に過ごしましょう！



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日！

みなさんは本校内のAEDがどこに設置されているか知っていますか？事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。万が一に備えて（なぜそこに設置されているのかも考えながら）覚えておきましょう！



9月から通常授業が始まりますね。長期の休みの後は体がついていかず、体調を崩しやすいです。特に夏休み中生活リズムが崩れていた人は、日中うとうととしてしまったり、朝スッキリ起きれないということがあるかもしれませんね。体が慣れるまでは普段より早めに布団に入り、十分な睡眠をとるようにしましょう。また、夏休み暑いからと、外出を控えていた人も多いのでは？久しぶりに外で過ごす時間が増えて、熱中症や夏バテになる人が多いです。まだしばらく暑い日は続きそうです。引き続き熱中症対策を！なかなか昼型の生活に戻れない人はお昼寝を味方に！昼休みを利用して15分程度眠ると脳の疲れがとれてリフレッシュできます。20分以上眠ると疲労感が残るので注意しましょう。



9月23日には体育祭があります。毎年熱中症や擦り傷・打撲などのけがで保健室にも生徒がたくさん来室します。いつも以上に気を付けて熱中症やけがを予防しましょう！水分補給は「のどが渴く前に！」。競技の前後、そして休憩時には必ず飲むようにしましょう。運動開始前のウォーミングアップはもちろん、競技の直前にも筋肉のストレッチを行いましょう。不十分だとけがにつながります。すり傷や切り傷の場合は必ず水道で洗ってから保健室へ！傷が汚れている状態だと処置ができません。

