

ほけんだより 9月

西尾東高校
R1. 9

もうすぐ体育祭

運動する前に確認しよう★



- 朝食はしっかりと摂りましたか？
- 睡眠はきちんととれていますか？
- 体調は万全ですか？
- 爪は切ってありますか？
- 熱中症対策はしましたか？

タオルや水筒の準備、熱中症対策等の体調を整えることも忘れずに、競技・応援を楽しんでください！



夏休みも終わり、授業が始まりました。身体の調子はどうですか？
あまり調子が良くない人！その原因は生活リズムが乱れているからかもしれません。夏休みの生活をふりかえり、健康チェックをしてみましょう。
選んだ番号を口の中に書き、最後に合計点を計算します。さあ、あなたは何点とれるかな？

◇バランスの良い食事が… ①できなかった ②だいたいできた ③できた	◇朝ごはんを… ①食べなかった ②時々、食べた ③毎日、食べた	合計 点
◇寝る前の歯みがきを… ①しなかった ②時々、しなかった ③毎日、みがいていた	◇朝の目覚めは… ①毎日、起きるのが辛かった ②時々、起きるのが辛かった ③毎日、気分良くすっきり起きられた	
◇適度な運動を… ①していない ②時々、していた ③していた	◇寝る前(2時間前以内)の携帯・スマホの使用は… ①毎日、使っていた ②時々、使っていた ③使っていない	◇毎日のうんちは… ①カチコロうんち ②時々、バナナうんち ③毎日、バナナうんち
◇携帯、スマホ、ゲーム等を1日に使用していた合計時間は、おおよそどれくらい？ ①3時間以上 ②1～3時間 ③1時間未満	◇タオルやハンカチ、水筒を持って補習や部活に参加していた？ ①持ってこなかった ②時々、忘れた ③毎日、持ってきていた	◇爪の管理は… ①いつものびていた ②時々、切り忘れた ③定期的に切っていた

毎朝のチェックポイント！

準備運動をしっかり行いがせしないように細心の注意を払うのは当然ですが…

けがをしたらどうする？

あり傷 …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。

だぼく・ねんぞうきゆび には…

Rest: 動かさず安静に！
Ice: 氷のうなど冷やす！

はな血

鼻をまんて下を向く。
はかなが止まらぬときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。
上を向いたり横になったり顔の後ろをたたいてください！

心配が残る場合は+受診しましょう。

おぼえておいてね！
RICE療法

Compression: 伸縮性包帯を巻くほどは圧迫する！
Elevation: けがしたところを心臓より高くする！

安静・冷却・圧迫・挙上

※適度な運動とは、個人差はありますが、「会話をしながら運動できる強度(脈拍が約100～120程度)」の運動を20～40分を週に3回以上行うことを指します。

◆結果◆

合計得点が30点とれた人は、健康的な生活が送れていましたね！素晴らしい！！

合計得点が30点未満だった人は、得点が1点でも上がるように生活改善をしましょう。

健康的な生活をするためにはどうすればよいのかな？ヒントは、1～2点だった項目で3点を取れるようにすることです。

生活を振り返り、できていなかったことをできるようにすることで、生活リズムが正しくなります。

規則正しい生活は、勉強に集中できたり、運動量の増加やケガの防止にもなり、良いことがたくさんあります。是非、生活を見直すためのヒントにしてくださいね！！

お知らせ

- ★夏季休業中に視力や歯の治療等の受診を済ませた人は、保健室まで受診報告書の提出をお願いします。
- ★夏季休業中に学校管理下(登下校や部活動等)でけがをした人は、保健室まで申し出てください。日本スポーツ振興センターの災害共済給付の医療費請求の書類をお渡しします。