

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日 松原市立松原第七中学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました!! ゆっくりと過ごせた夏休みから気持ちを切りかえ、生活リズムを戻しましょう。

また、引き続き「換気」「マスク着用」「手洗い」などの感染症対策もしっかり行ってください。健康観察表の記入も各自で行い、体調が良くないときは無理しすぎないようにしましょう。

♪ 2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
 ...といたいところですが、ぐっすり眠るという声もちらほら...  
 ♪ 夏休み中にくるってしまった生活リズムを早く調整しましょう♪

<p><b>就寝・起床時間...</b> ちよっと早めてみましょう</p> 	<p><b>朝食を必ず食べよう</b> 食欲がわかなかても何かケシロに入れよう</p> 	<p><b>適度に体を動かしましょう</b></p> 
--	--	--

日中はまだまだ暑いですが、そんな暑い中での活動を乗り切るためには、**早寝・早起き・朝ごはん**で生活のリズムを整えることが大切です。生活が乱れたままだと疲れがとれにくく、**熱中症**にもなりやすくなってしまいます。

また、**水分補給のための水筒**、汗をかいたときの**タオル**を忘れずに持ってきてきましょう。

## 2学期の水質検査の報告

8月29日(月)に学校薬剤師さんとともに水道水の水質検査を行いました。

手洗いなどでよく使用する東側の手洗い場1階~4階とグラウンド、ウォータークーラーなど7ヶ所を検査し、Phと残留塩素濃度を測定しました。長期の休み明けで水の動きが少なかったですが、基準値はクリアしていました。

土日などのお休みの翌日は使用前にしばらく流してから使用してください。特にウォータークーラーは使用前にしっかりと流しましょう。

## 応急処置の合言葉は PRICES



**P** **Protect**  
(保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R** **Rest** (安静)  
楽な姿勢を保つ

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか? 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉覚えておきましょう。

**C** **ompression**  
(圧迫) 患部を圧迫する



**E** **levation** (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

**S** **upport** (固定)  
もしくは **Stabilization** (安定)  
患部を固定して安定させる

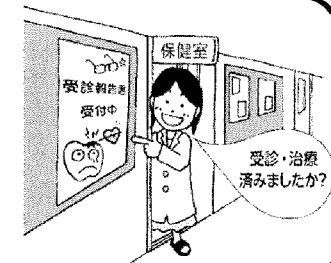
9月は体育大会の練習があり、けがが増える月になります。**運動前にしっかりと準備体操やストレッチを行ない**けがを予防しましょう。練習時は**長スポンを着用**することで転倒時のけがを防ぐこともできますよ。

## 9月の健康診断の予定

日時	項目	対象者	備考
9月27日(火) 28日(水)	2学期の尿検査1次	全員	前日に尿検査に必要な一式を配布します。

※尿検査2次は10月18日(火)・19日(水)の予定です。

<健康診断の結果を受け病院を受診した人へ>  
 忘れずに受診してください、ありがとうございました。  
 検査の結果や治療状況を学校が把握するためにも受診報告書の提出をお願いします。



<夏休み中に、部活でけがをした人へ>  
 夏休み中に学校管理下の活動において、けがをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請することで、後日、医療費等が給付されます。  
 手続きに必要な書類をお渡しますので、保健室にお知らせください。