



# 保健便りけんこう

平成26年9月1日(月)  
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」

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。  
みなさんにとって、どんな夏休みだったでしょうか。

背がずいぶん伸びたなあ…と感じる人がたくさんいましたが、心も成長できた夏休みだったでしょうか。

秋は、大きな学校行事があり活躍の場がたくさんあります。でも、残暑や忙しさで疲れも出やすい時期ですので、体調管理をしっかり行いましょう。



## 9月の保健行事

### 身体測定(身長・体重)

6・7組	9月1日(月)	第2校時
1年生	9月5日(金)	第6校時
2年生	9月3日(水)	第6校時
3年生	9月2日(火)	第1校時

夏休み前に一度家庭へ返した「健康カード」を、学校へ戻していない人が何人かいます。まだ、家に置いてある人、机の中にある人は、至急出しましょう。「健康カード」は、今までの成長の様子や健康状態が書いてある大切な物ですよ。

### 爪の衛生検査

体育祭を控えていることもあり、保健委員会で「爪の衛生検査」を行う予定です。自分の爪を見てください。その爪で大丈夫ですか？自分は大丈夫でも、周りの人を傷つけてしまうこともあります。

また、9月は食中毒の多い時期でもあります。爪は短く切り、安全に衛生的にしておきましょう。



### HQCシート実施(HQC=ヘルス・クォリティー・コントロール)

今年度も9月と1月にHQCシートを実施します。健康な体と心を自分でつくっていくために実施します。頭ではわかっている、一度身についた生活習慣を改善することは、なかなか難しいことだと思います。でも、体と心が大きく成長するこの時期に、しっかりと生活習慣を身につけることはとても大切なことです。

【実施機関】 9月3日(水)～9月25日(木) 約3週間

【実施方法】 帰りの会で、1日の生活を振り返って記入します。

各クラスの保健委員が回収し、保健室に提出します。

初日(9/3)と最終日(9/25)には、アンケート調査もあります。

★真剣に取り組みましょう！

For  
Your  
Health

## ～けがの防止について考えよう～

体育や部活動で運動していると、どうしてもけがをしてしまうことがあると思います。しかし、保健室で対応している中で、「このけがはしなくてもよかったけがだね。」というけがもあります。幸いにして、ここ数年大きなけがはありませんが、例え小さなけがでもけがをしまえば日常生活に支障が出ますし、体育祭や新人戦などの大切な時に力を発揮出来なくなりますね。悲しいし悔しいことです。

【9月9日は救急の日】 この機会にけがの防止について考えてみてください。



### ・体調は万全ですか？

睡眠不足や疲れがたまっている時は、当然けがをしやすくなります。HQCシートをつけてみて、自分が体調良く過ごせるリズムを見つけて欲しいと思います。

### ・準備運動をしっかりと行いましたか？

準備運動が大切なことは言うまでもありません。この準備運動をいい加減にしないことです。十分なストレッチ等を行きましょう。

### ・先生の指示、決まりを守っていますか？

「ここでラケットを振ってはいけない。」という約束だったのに、守らなかったために誤って友達の顔にラケットをぶつけてしまった……この夏、実際に起こったけがです。安全に活動するためには、必ず決まりを守りましょう。

また、活動も後半になると、どうしても疲れがたまりけがをしやすくなります。「もうちょっと」という気持ちはわかりますが、体は疲れてきているのだということを心得て、決して無理はしないようにしましょう。

足をくじいたり、突き指をした時に行います。覚えておきましょう。



本校は、**事務室前廊下**にあります。

### ○保護者の方へ

- 健康診断の結果、治療のお勧めの通知が出ている場合、受診はお済みでしょうか？もし、受診がまだでしたら、健康のことですので早めに受診をお願い致します。また、受診済みの用紙がお手元にありましたら、担任まで出していただくようお願い致します。（歯科につきましては、夏休み前にも再度通知致しました。）
- 夏休み中、大きなけがや病気はなかったでしょうか。今後、学校生活で配慮が必要なことなどがございましたら、担任や部活顧問、養護まで連絡をお願い致します。学校管理下のけがや熱中症につきましては、日本スポーツ振興センターの医療給付の対象になりますので、あわせてご連絡ください。よろしくお願ひ致します。