

9月 保健だより

けんこう

平成28年9月1日(木)
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」

今年の夏休みはオリンピックで盛り上がりましたね。皆さん良い刺激と感動をもらったのではないのでしょうか。

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・8組	9月5日(月)	第1校時
1年生	9月1日(木)	第1校時
2年生	9月1日(木)	第3校時
3年生	9月1日(木)	第2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。

★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、多少生活リズムが崩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。



- ☆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～

【実施期間】 9月6日(火)～9月28日(水) ※9月16日(金)～9月19日(月)の記録は休み

【実施方法】 ①9月6日(火)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。

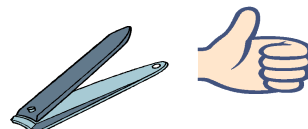
③帰りの会終了後、保健委員がクラス分のシートを保健室に出します。
この繰り返しです。



★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。



9月9日 救急の日 応急手当		これをしてはいけない！！	
過呼吸 ペーパーバック法をしてはいけない！	→ 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ない！	→ 抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。歯の根を持ったり、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。	

↑ 日本学校保健研修社「健」9月号より抜粋



保護者の方へ

- 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。用紙が足りない場合は保健室へお知らせください。
- 健康診断の結果、『治療勧告書』を受け取った方は、受診はお済みでしょうか？
受診済みの用紙は担任までご提出ください。
特に、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。