

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.5
令和4年9月
港区立青山中学校
保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」といいます。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりと晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

今年は暑い日が続き、年間「猛暑日(もうしょび)」日数の最多記録を更新しました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きそうです。服装で上手に調節しましょう。



9月の行事予定

日時	行事	対象	備考
9月28日(水) 13:30～	脊柱側彎検診 (2次検診)	該当者 (保護者の承諾が必要)	本日該当者へ書類を配布しました。 持ち物：お知らせ用紙(本日配布)、 体育着

9月の健康目標「生活リズムを整えよう」

まだまだ
夏休みモードのあなたは…



生活リズムを整えるために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め体内時計が整います。
朝ご飯も忘れずに!



日中に体を動かすと夜ぐっすり眠ることができきます。
まだ暑い日が続きそうです。こまめな休憩、水分補給で体調に気をつけながら運動をしましょう。



湯船につかると、疲れた体をリラックスさせ、スムーズに眠ることができます。
スマホやゲームは就寝の2時間前までに!睡眠に影響が出ますよ。



生活リズムを整えたのに、「なんだかだるい」「学校に行きたくない」人は、心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まずに保健室へ相談にきてくださいね♪

★応急手当を知っておこう!



Rest: 安静にする

Ice: 冷やす

Compression: 圧迫する

Elevation: 高くあげる



けがをして保健室に来るときには・・・

- ① クラス、名前
- ② いつ
- ③ どこで
- ④ どうなったのか

1年1組 OOです

昼休みに、

校庭で

サッカーをしていて転び、膝をけがしました。

この4つを必ず教えてくださいね。

せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」
の正しい使い方はどれ?

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ② 「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」
や「正しい手当での方法」を学べれば、
ケガが今後に役立つかもしれませんね。



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

★これはどこにあるでしょう?



AED

青山中では「1階ホール入口」に設置しています。

緊急時、一人でも取りに行くことができるよう、覚えておきましょう。



公衆電話

青山中の近くでは、「バス停【北青山一丁目アパート前】」や、「青山一丁目駅」に設置されています。

使い方は知っていますか? 10円硬貨を持ち歩くようにすると安心ですね。