

ほ け ん だ よ り

え が お



深谷市立深谷中学校 保健室 H26.9.10. No.6 9月号

二学期がスタートして10日経ちました。文化発表会では、みなさんのすばらしい作品を拝見させていただきました。次は体育祭です。行事が続きますので、体調を整え集中して学校生活を過ごしましょう。

正しい生活リズムを取り戻そう



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。

二学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けない人も多いのでは？ 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

気をつけよう！

スポーツによるケガ

適度な運動は私たちの健康を維持し、向上させます。しかし過度な練習や無理なトレーニングなどによって、健康が損なわれる場合があります。体が成長過程にある中学生の場合、後遺症になる可能性もあり、とくに注意が必要です。



*夏休み中に部活動でけがをして病院を受診した人は、保健室まで連絡をお願いいたします。

9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って
イザという時に使えるようにしておきましょう

救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



薬 (内服用)

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

薬 (外用薬)

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ（虫刺され）
- ・シブ・目薬

学校保健委員会報告



去る7月23日(水)に第1回の学校保健委員会が開催されました。学校医の斉藤敦先生、眼科医の高橋先生、歯科医の大浜先生、薬剤師の大谷先生をはじめ、PTA 会長・保健体育委員の方々のご参加をいただきました。

本校の現状として、**体力面**(体育主任よりスポーツテストの結果)・**栄養面**(栄養士より朝食調べと残食調査の結果)・**健康面**(養護教諭より健康診断の結果と食物アレルギー等)の報告をしました。その後、斉藤先生より「熱中症の予防について」の講話、続いて高橋先生から「治療継続の大切さ」・大浜先生から「スポーツ飲料の飲み過ぎに注意・口腔内の衛生管理」・大谷先生より「WBGT(暑さ指数)測定器の説明・薬物乱用防止(危険ドラッグ)の説明」等たくさんのご指導をいただきました。

本年度は初めての試みで、生徒の代表者も参加しました。

後半の学校医の先生方のお話を聞くとところから参加し有意義な時間を過ごすことができました。

