

えがお



9月の保健目標
ケガを
予防しよう

深谷市立深谷中学校 保健室 H29.8.30 NO.6 9月号



夏休みも終わり 2 学期が始まりました。気持ちにメリハリをつけ、生活もすぐに切り替えられましたか？深中三大行事の文化発表会と体育祭が、9 月にあります。皆さんの活躍する場面がたくさんありますので、準備や練習はもちろん、本番を元気にむかえるために、体調を整え、自分の健康管理をしっかりに行いましょう。



くずれていきませんか？

早く寝て、
十分な睡眠！



しっかり朝ごはん！



準備運動！



まだまだ心配！
熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給



こんなにたくさん汗をかくなだよ。ペットボトルだと…？



（ 体育や部活がない日でも2ℓ
（大きいペットボトル1本）くらい… ）



（ 運動の後は多い人で 10ℓ
（大きいペットボトル5本）も！ ）



（ 入浴や睡眠でも 500ml
（小さいペットボトル1本）くらい… ）



夏休み中、部活動で
ケガをした人へ

夏休み中に部活動や登下校などでケガをし、病院や接骨院へ通った人は「日本スポーツ振興センター」の対象です。手続きすることで、後日、お金が返金されます。

手続きに必要な書類を、渡しますので保健室まで。



体育祭の練習が始まります

おも
思わぬケガを
ふせぐために



●ツメを長くのばさない

夏休み中、
治療が完了した人へ

治療のお知らせをもらい、病院へ行った人は、保健室まで用紙を提出してください。

部長会 応急処置講習会

去る平成 29 年 7 月 14 日（金）に新部長・2 年生の代表の方が AED を用いた救急救命の講習を受けました。深谷消防署の方に講師をお願いし、暑い中しっかり講習が受けられました。



気道確保と人工呼吸の説明



AED を使う時の注意



実際に演習してみました！

深谷中学校学校保健委員会 報告

7 月 21 日（金）に学校保健委員会が開かれました。学校保健委員会とは、
①学校医 ②PTA 保護者 ③学校職員等が深中の生徒の健康問題等について話し合い、生徒の健康の保持増進を推進する組織です。

今回は、新体力テストや健康診断の結果、深谷中学校の給食での取り組み（試食会の報告・市のアレルギー対応の変更）について報告しました。

その後各校医さんよりご指導をいただきました。

薬剤師：大谷 正美先生

環境衛生検査の報告 薬の正しい知識と勝手な判断で飲まない・飲み合わせの確認

眼科校医：高橋 功一先生

アレルギーの状況 近視、遠視の説明 左右差は身体能力の低下・感覚的な経験の不足が原因

*「スマホと学力低下の因果関係」の興味深い記事を用意してくださりました。

歯科校医：木村 学先生

う歯・歯周病は生活習慣の見直しが必要 甘いものをだらだら食べない・飲まない

歯列・かみ合わせ・歯並び 多くの生徒がひっかかっている 食生活が原因 よく噛むこと

また、**学校内科医の齋藤 敦先生**より『肥満とるいそう(やせ)』のご講話をいただきました。

肥満・・・成人病のもと 肥満と肥満症（医学的治療の対象）はちがう

運動・早寝・早起き・朝ごはん（基本的生活習慣）をしっかりと

↳ 自主性に任せるのは難しいので、理由をつけて体を動かすこと

るいそう・・・やせすぎ 心理的な問題 生理が止まってしまう 食行動の異常

肥満予防のポイント

- ① かむ(よく噛んで食べる)
- ② 野菜を多く (緑黄色野菜をたくさん)
- ③ 肉より魚 (豆腐や納豆を食べよう意識する)
- ④ 運動 体を動かす とにかく何かをする (手伝いでも可)
- ⑤ 体重の記録をとる 体調の変化に敏感に気づく

