

令和7年

9 ほけんだより

今月の快適グッズ



9月2日発行

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室

This month's goal 「規則正しい生活をする」



毎日楽しく過ごすため、運動会で全力を尽くすためにも、規則正しい生活を意識して生活しましょう。

- 22時までに布団に入り、早めに休んだ。
- 朝は自分で起きた。
- 朝ごはんを食べた。
- 外遊びやスポーツをした。
- おやつを食べすぎなかった。
- リラックスタイムをとった。
- テレビや動画をみたり、ゲームをしたりする時間を守った。
- 栄養バランスのよい食事を摂った。

生活リズムチェックカードも始まります！この機会に自分の生活リズムを見直してみましょう。

9月の主な保健行事



- 2日 身体計測（小）
- 3日 身体計測（中）
- 3日 生活リズムチェックカード開始
- 12日 運動会前健診
- 24日 八丈陸上記録会前健診

保護者のみなさまへ

長い夏休みが終わり、新学期がスタートしました。お子様にとって、夏休み後の生活リズムの調整は大切なことです。

9月3日(水)～9日(火)まで生活リズムチェックカードに取り組んでいます。子供たちは生活記録をカードに記入し、毎日の生活習慣を振り返ります。

9月は水泳、八丈陸上記録会、運動会など、体を動かす活動が続きます。体も心も元気で過ごせるよう、ご家庭でも声掛け、サポートをお願いいたします。



スポーツの秋を安全に楽しむために



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



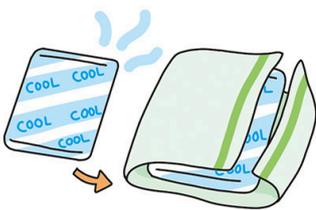
ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

①保冷剤



低温やけどの心配があるため、肌に直接触れないようにタオルなどで巻く。

②氷のう



冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、1～2分溶かした氷を使うか、袋に氷と水を一緒に入れて使う。

③冷やす時間



20分程冷やしたあと、一旦外す。痛みが出たら、また20分程冷やす。

④やけどの場合



すぐに流水で30分程冷やす。水ぶくれがある場合は、破かないようにする。

! 冷やしても痛みや腫れが続くときは、なるべく早く診療所や病院で診てもらいましょう。