

ほけんだより 9がっ

貝塚市立第二中学 平成 23 年 9 月 13 日

夏休みが終わり、1週間が過ぎました。クラブ活動に勉強と充実した夏休みでしたか？

なかには、夏休み中に昼夜逆転の生活をしてきたため、学校が始まってから睡眠がうまくとれずに体調が悪い子がちらほら保健室に來ています。早寝早起き朝ごはんの習慣をつけて、規則正しい生活を送りましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分がのらない人へ

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れをどける ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが 少し余裕をもって 起きこみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナも 牛乳も 1杯は 何か口に 入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
--	--	---

連絡してください

夏休みの期間中に、クラブ活動等で病院を受診した人は治療費の請求（健康センター）ができますので、担任・クラブ顧問・保健室に言いに来てください。書類をお渡しします。（ただし、窓口支払合計が¥1,500未満は対象となりませんのでご了承ください。）



保健室は 穴瀬 緑里です。

2学期からは牧野先生が産休に入られたため、一人体制になりました。本当にしんどい子が利用しやすい保健室になるよう協力して下さい。二中生みんなが元気に楽しく学校生活を送れるよう応援しています。お子さまの健康などについて気になる点などがありましたらお気軽にお声掛け下さい。

体育祭の練習が始まりました

10月1日の体育祭の本番に向けて、各学年練習が始まってきた頃だと思います。

まだまだ暑い中での練習のため、熱中症やケガには気をつけてください。

もうすぐ体育祭 ケガをしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

<p>すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す</p> <p>洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。</p>	<p>ねんごだばく すぐに冷やす</p> <p>まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。 とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!! はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。</p>
<p>爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒</p> <p>はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。</p>	<p>鼻血 鼻をつまんで下を向く!</p> <p>上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。</p>
<p>すぐに石けん水で洗います! 蜂に刺された</p> <p>洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。</p>	

まだまだ暑いです。汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

9月1日は防災の日です。

最近、地震や台風という自然災害による被害が、各地で多く起こっています。みなさんは、自然災害が起こったときの用意などしていますか? 自然災害は、いつ・どこで起こるか分からないからこそ、怖いですよね? だからこそ、それに備えることが大切になります。お家でも災害に備えて準備をしてください。