

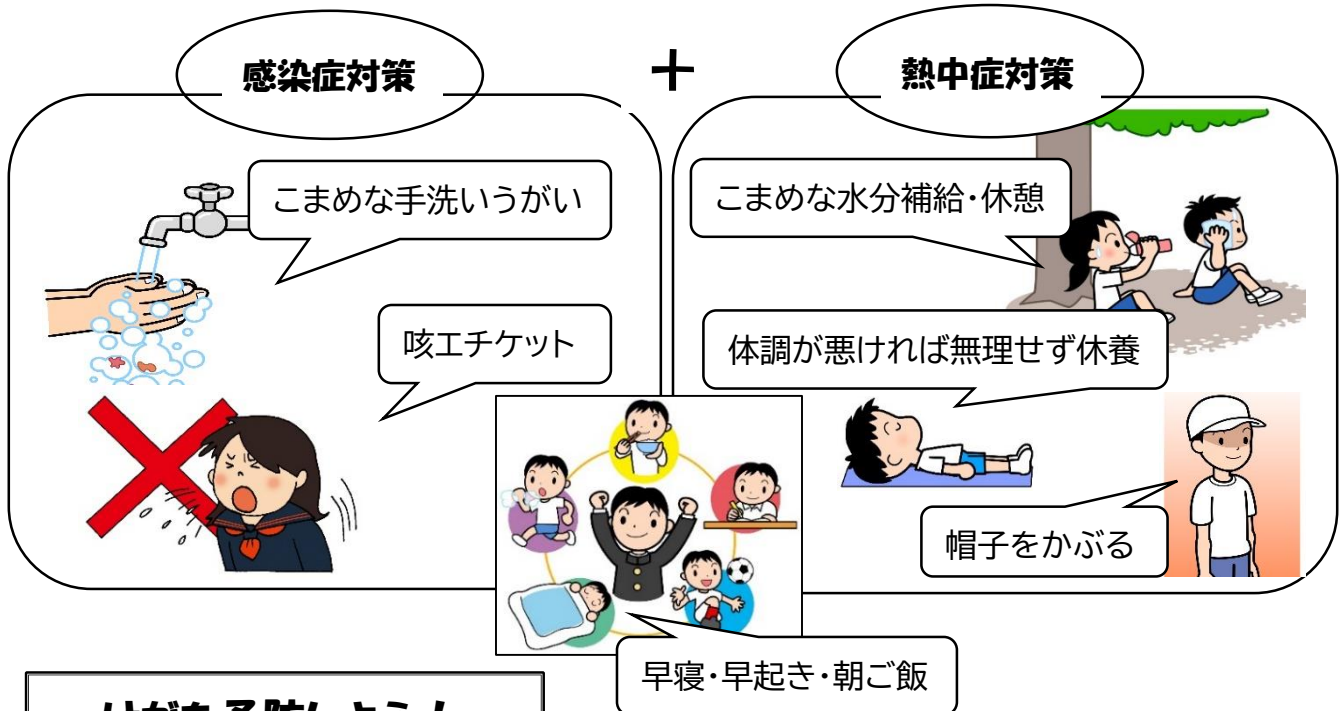
# ほけんだより 9月

令和5年度  
 邑楽南中学校保健室

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？2学期は、体育祭・合唱コンクールなど行事が盛りだくさんです。体調を崩さないよう、体調管理を心がけましょう。

## 同時の対策が必要です！

新型コロナウイルス等の感染症は変わらず流行しています。ただ、命に関わるような暑さも続いており、熱中症対策も必要です。感染症と熱中症、2つの対策をしましょう。

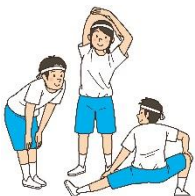


## ～けがを予防しよう！～

体育祭練習が始まりましたね。去年は、一番保健室に来た人が多かった月は9月でした。けがの予防をしっかりと、練習も本番もけが0を目指しましょう！

### 準備体操をしっかりと！

準備体操やストレッチなどを行うことで、筋肉や関節の柔軟性を高めることができ、けがをしにくくなります。筋肉が伸ばされていることを感じながら体操を行うようにしましょう！



### 靴を正しく履こう！

靴のかかとを踏んでいる人はいませんか？靴を正しく履いていないと、思わぬ転倒につながってしまいます。自分の足に合ったサイズの靴を選んで履きましょう。足の爪も切りましょう！

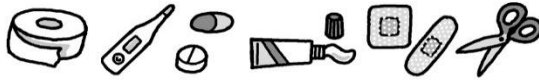


### 痛みがあるときは休もう！

痛みがあるときに無理をしてしまうと、けがが悪化して治るのにも時間がかかってしまいます。痛いと思ったら休んで、痛みが続くようであれば、受診をしてください。



9月9日は 救急の日



突然ですがみなさんに問題です。

**Q. 呂楽南中の AED が置いてある場所は、次のうちどこでしょう？**

①体育館

②保健室

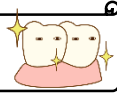
③職員玄関



正解は一番下に書いてあります。

もしかしたら、緊急時に『AEDを持ってきて！』と頼まれることがあるかもしれません。「どこにあるか分からない！」と焦らないように、直接確認してみてください！

歯科治療率について



3年生は夏休み中に受診できたひとが多く、学年別治療率は60%となりました。保護者のみなさまにおかれましては、お忙しい中受診を促していただき心より感謝申し上げます。

1年生は37.5%、2年生は20%と3年生に比べると伸び悩んでいます。部活動があつてなかなか行けないひとも多いと思います。部活のない月曜日を利用して受診するようにしましょう！



7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内に解けるかな？

