

# ほけん通信 9月号

行方市立麻生中学校  
保健室  
平成30年9月3日

楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、大きな事故や事件もなく、全員そろって2学期を迎えることができたことを嬉しく思っています。夏休みの思い出はたくさん作れましたか？部活で忙しかった人も多かったと思いますが、ゆっくり体を休めることは出来たでしょうか。今日からまた、忙しい毎日が始まります。体育祭や文化祭などと、行事が盛りだくさんな2学期ですが、体調管理をしっかりして頑張っていきましょう。

## 身体測定のお知らせ

夏休み後の身体測定を実施します。部活でたくさん運動して痩せてしまった人、おやつを食べ過ぎて太ってしまった人、夏休みの後は体重の変動が大きいと思います。今回の結果から自分の運動量と食事量のバランスを見直してみましょ。

対象	日にち	時間	場所
1学年	9/4(火)	昼休み	各学年 コモンスペース
2学年	9/5(水)		
3学年	9/6(木)		

## 思春期ふれあい体験事業 「いのちの授業」



思春期のこころとからだについて理解し、自己を見つめ、他者との関わり方について考えるための講演会を行います。

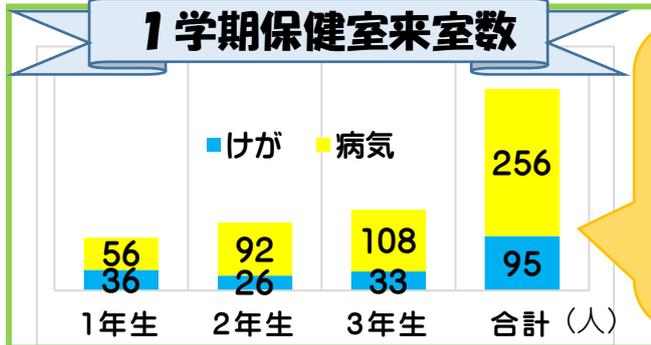
○日にち: 9月13日(木)

○対象: 1・2学年

○講師: 常磐大学 人間科学部  
教授 村井文江 先生



## 1学期保健室来室数



### ～来室理由ランキング～

(病気)

- 頭痛
- 気持ちが悪い
- 腹痛

(けが)

- 打撲
- 捻挫
- 足の痛み

### ○病気に関して

今年は例年より暑い日が続いたためか、熱中症を疑う症状での来室者が多く、特に暑さにまだ慣れていない5、6月の来室が多かったです。水分補給のため、水筒を持参する生徒が多いましたが、熱中症の疑いで来室生徒に中身を聞くとお茶でした。運動をすると汗から水分と共に塩分も出てしまうため、塩分を含んだスポーツドリンクの方が良いかと思います。(糖分が多いものは水で薄めても良いです。)

### ○けがについて

陸上練習や部活動でのケガが多かったです。受傷後すぐに来室する生徒がほとんどでしたが、中には時間がたって痛みが強まってから来室する生徒もいました。応急処置の基本は「すみやかに」です。軽いけがでも放置することで重症化してしまうことがあります。我慢せずすみやかに応急処置をしましょう。

## 体育祭



9月8日は体育祭です。「飛翔・陽炎・夢幻」3つのチームが全力を出し切り、思い出に残る体育祭にしましょう！

### ○よい体育祭にするために…

- ・前日は早めに眠りましょう。
- ・朝ごはんはしっかりと食べてきましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・体調が悪い時には無理をせず、早めに先生に伝えましょう。

まだまだ暑い日が続きます。  
熱中症に気を付けましょう！

