

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
河北中学校 保健室

夏休みがあげて、1週間が経とうとしていますが、みなさん生活リズムは戻ってきていますか？ 早寝早起き病知らず、ということわざもあるくらい睡眠は大切です。生活リズムを整えて、健康的な生活を心がけましょう。



9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。ケガは気をつけていても、してしまうものです。救急処置をおぼえておくと、災害時や緊急時に自分の身を守るにつながります。小さなケガは自分でも処置できるように、覚えておきましょう。



切り傷・すり傷

傷口を流水でしっかりと洗う。
出血が多い場合は、ガーゼや清潔なハンカチで傷口をしっかりと抑えて止血する。



鼻血

小鼻の部分をしっかり抑えて、止血を行います。
座った姿勢で、軽く下を向くようにしましょう。



捻挫・打撲

RICE処置を行います。
R:安静にする
I:冷やす
C:包帯などで圧迫固定する
E:患部を心臓より上にする



火傷

流水で15分以上冷やす。
水ぶくれができて破らない。
服の上からやけどしたときは、服をぬがず、服の上から流水をかける。



＊生活習慣チェック あてはまるものにチェック☑をつけて、自分の点数をつけてみよう!!

食生活	合計点：点			
	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べる	<input type="checkbox"/> 毎日必ず食べる	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日食べる	<input type="checkbox"/> ときどき食べる	<input type="checkbox"/> 食べない
おやつやジュースを食べる	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない	<input type="checkbox"/> ときどき食べる	<input type="checkbox"/> だいたい食べる	<input type="checkbox"/> 毎日必ず食べる
嫌いな食べ物がある	<input type="checkbox"/> 全くない	<input type="checkbox"/> 少しだけ	<input type="checkbox"/> まあまあある	<input type="checkbox"/> たくさんある
夜食を食べる	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> ときどき食べる	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日食べる	<input type="checkbox"/> 毎日必ず食べる

運動・睡眠	合計点：点			
	3点	2点	1点	0点
テレビ・スマホ・ゲームの使用時間	<input type="checkbox"/> 時間を決めて、必要な時だけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気を付けて…	<input type="checkbox"/> ときどき時間をわすれてしまう	<input type="checkbox"/> 依存している 自覚がある
運動をしている	<input type="checkbox"/> 必ず毎日する	<input type="checkbox"/> だいたい毎日する	<input type="checkbox"/> ときどきする	<input type="checkbox"/> ほとんどしない
睡眠時間	<input type="checkbox"/> 8時間以上	<input type="checkbox"/> 7~8時間	<input type="checkbox"/> 6~7時間	<input type="checkbox"/> 6時間以下
夜更かしをする	<input type="checkbox"/> ほとんどしない	<input type="checkbox"/> ときどきする	<input type="checkbox"/> だいたい毎日する	<input type="checkbox"/> 必ず毎日する

運動・睡眠頑張ろう!

食生活はいい感じ! 運動をして、良い睡眠ができるようにしてみよう。

生活習慣ばっちり!!

今の生活を続けましょう

生活習慣を見直そう

できそうなことから、はじめてみよう。

食生活頑張ろう!

バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。



食生活
0