

笑顔



2020年9月16日
幸手市立東中学校
保健室

保健室には、体調不良を訴えて来室する生徒が多くなっています。「オンラインゲームを友達としていて寝るのが遅くなりました」「ユーチューブを見ていて寝る時間が遅くなっています」という人もいました。夜更かしや朝食抜きは体調不良の原因の一つになります。みなさんは夜更かししていませんか？規則正しい生活を送り免疫力を落とさないようしましょう。

【免疫力を高めるポイント】

免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防いで、自分自身の体を守る力のことをいいます。免疫力が下がると新型コロナウイルスばかりでなく他の感染症にもかかりやすくなります。

まずは、寝ることからはじめよう！
中学生は7時間から8時間の睡眠が必要です。足りているかな？



食欲がなくても、食べないのではなく、みそ汁やスープ、おにぎり、ヨーグルトなど、食べやすいものから始めてみましょう！



必ず、朝食を食べてから登校しましょう

【保護者の方へお知らせとお願い】

- (1) 9月も引き続き、家庭での健康観察の実施に御協力をお願いします。家庭健康観察記録票は休日も含め、毎日記入してください。発熱やかぜ症状等がある場合は、無理をしないで、家庭での休養をお願いします。学校でお子様が体調不良を訴えた場合には、保護者の方に連絡し、早退の措置を取らせていただきます。必ず連絡が取れるようお願いいたします。
- (2) 幸手市のマニュアルにより、37.5度以上の発熱等かぜ症状が見られた場合には、解熱後2日を経過するまで御家庭で様子を見ていただくこととなっております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。朝、普段と違う様子だったり、かぜ症状があったりするときには、無理をせず、自宅で休養してください。
- (3) 休日の部活動に参加する場合は、家庭での健康観察を実施し、「家庭での健康観察票」を顧問に提出をしてください。必ず朝食を食べてから参加してください。
- (4) 本人または、同居家族において体調不良によりPCR検査、抗原検査等を受けた場合、感染が判明した場合は出席停止となります。学校に連絡をしてください。

～2年生総合学習「健康」②～



2年生が総合学習の時間に「健康」をテーマに調べ学習をしました。「食事」「運動」「歯」などたくさんの素晴らしいレポートばかりでした。一部になりますが、発表内容を保健だよりや校内掲示でお伝えします。

規則正しい生活 【荒川さん】

睡眠・食事・運動…人間に必要な基本の生活
体内リズムが狂ってしまうと…
① 朝起きるのがつらい
② 眠気や頭痛がする
③ 昼夜逆転

朝スッキリ起きるためにお勧め！

- ① カーテンを開ける
- ② ストレッチや東中体操をする
- ③ 音楽をかける

睡眠をとったほうがいい理由 【小島さん】

睡眠不足による症状
① ストレスの増加
② 集中力の低下
③ ケガをしやすくなる
④ 情緒不安定になる
⑤ 免疫力の低下



9月4日(金)～10日(木)

美しい歯になるための強化キャンペーンを実施しました

- ① 朝・昼・夜の歯みがき100%
- ② 甘いおやつのだらだら食べ注意
- ③ 炭酸飲料の飲みすぎ注意！
- ④ ていねいな歯みがき【1本1本ていねいに・軽い力で・細かく動かして】



歯ブラシ点検の実施



歯ブラシ点検をします。
毛先が開いたら新しいものに
取り換えます

11日はスマートフォンについて話し合う日

こんにちは！生徒会長の松本です。
最近、オンラインゲームで知り合った人に小学生が誘拐されてしまう事件が起きました。たとえ、ゲームで仲間になったと思っても本当はどんな人かわかりません。
個人情報絶対に教えてはいけません！



今まで食べていなかった人は、みそ汁やスープ、おにぎり、ヨーグルトなど、食べられるものから始めてみましょう！

新学期の始まりです

元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはよう
チャレンジ



チャレンジするには朝に時間が必要です。余裕をもって早起きしましょう。

なんだかなあ～

思い当たるものはありますか？

なんだか体がだるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

応急手当

3つのない

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない



目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう

あためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

9月9日は救急 (99)



～緊急時のために覚えておこう～

学校には、2台目のAEDが設置されています。いざという時のために、設置場所を覚えてください。

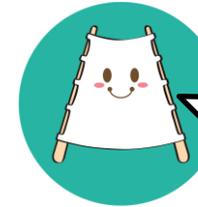
意識がない人をみかけたら「119番通報」「AED」

★AEDのある場所



職員室・体育館

★担架のある場所



保健室・体育館

自分でできる応急手当を覚えよう！

●すり傷…水でよく洗う



流水で汚れを落とします

●鼻血…鼻をつまんで下を向く



●つき指…氷水や流水で冷やす



指をひっぱてはダメ！



●目にゴミが入った…水で洗い流す



目をこすらないでね！

