

ほけんだより 9月

2018.9.21

さいたま市立桜木中学校

保健室

2学期が始まってから、もうすぐ1ヶ月。今年の夏は記録的な暑さだったことに加え、台風や地震などの自然災害。めまぐるしい日々です。こんな天気が不安定な時は、気持ちや体調も不安定になりがちです。そんな時に大切なのが、やはり生活習慣を軽えることです。特にしっかり眠ることがポイントです。こころからだの安定のため、自分でできることをやってみましょうね！



9/1は防災の日でした。
9月は防災月間です。

防災について改めて考えてみよう！

東日本大震災から7年。みんなの中でも少しずつ防災の意識が薄れてきているところに9/6の北海道の地震。みなさんの自宅はいざという時の備えができていますか？ ここで再度防災グッズを確認しておきましょう。



＜防災グッズ、こんなものがあると便利！！＞

① 非常食

水… 最低でも1人3日分があると安心。
軽食… カップめん、缶詰、ビスケット、チョコなど。カンパンなど非常用のものは、保存期間が長い。



② 救急用品

ばんそうこう、消毒薬、ガーゼ、はさみ、三角巾、包帯、タワレ体温計、常備薬、マスクなど

③ その他 あると良いもの

懐中電灯、電池、携帯ラジオ、着替え、ティッシュ、軍手、ナイフ、ろうそく、マッチ、ホイッスル（声を出せない時、届かない時に居場所を伝えられる）
ゴミ袋（段ボールに入れて水をためたり、防寒にも使えます。）
新聞紙（よくもみほぐしてクシャクシャにすると、保温効果が高まります。ふとんや腹巻き、スリッパ、食器など色々な物に变身します。）



＜新聞紙で防災グッズを作ってみよう！＞

★ 腹巻き

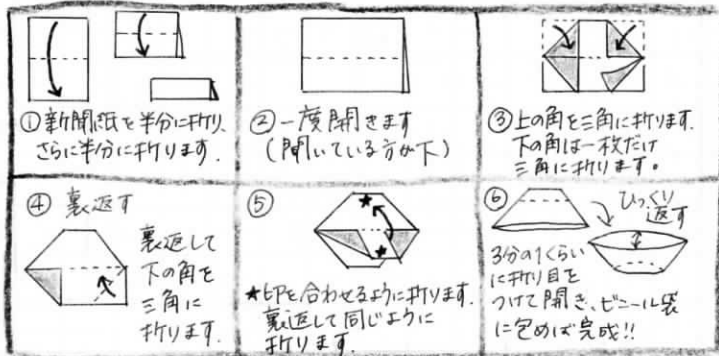
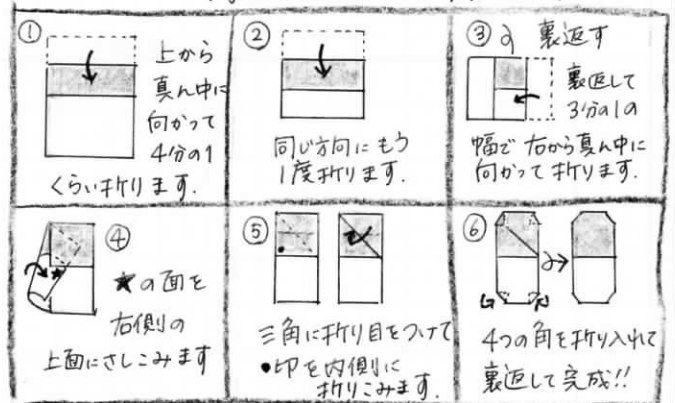


- ① 新聞紙をぐしゃぐしゃにして開きます。
- ② タテに四つ折りにし、ラップを巻いたら完成!!

★ 食器 (新聞紙1ページで作るとちょうどいい大きさ)

材料: 新聞紙、食品用ラップ、ビニール袋

★ スリッパ (新聞紙1ページを2枚重ねて作ると厚みが出るのでおススメです)



自分たちにできる備えを。

ぜひ家族とも防災について話してみてくださいね！

〜秋バテについて〜

Sakuragi 3:31 90%

秋バテ博士

秋バテ博士を追加しました。

お前だれ!?

私は秋バテ博士じゃ。よろしくたのむぞい。

秋バテってなに。w

秋バテとは、夏から秋にかけての気温の変化で現れる様々な症状のことじゃ。

へえ〜。もっとくわしく知りたいから。Gooooo。で知らべるわ。ww

次のページへGO!!

Sakuragi 8:18 100%

秋バテ博士

最近話題の秋バテ博士についてまとめてみた。秋バテ博士とは、近頃中学生のスマホに出現しているなぞの人物。……

秋バテとは
秋バテとは夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖の差の繰り返して自律神経の乱れに起因して現れる様々な症状です…

秋バテの主な症状
主な症状は、思考力低下、食欲不振、下痢、便秘などです。夏バテと比べて、自律神経の乱れや血行不良、夏の紫外線や汗で頭皮に負担が掛かり、抜け毛が増加します…

秋バテの予防改善策
秋バテの予防には十分な休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切。冷えを增長する冷たいものは控えて温かいお茶を…

受診は終わりましたか?

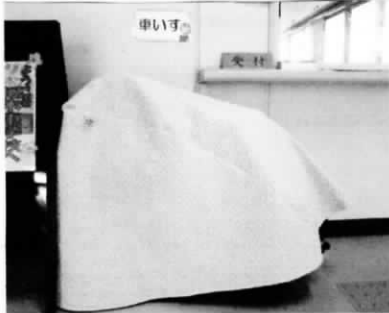
1学期に受けた健康診断の疾病通知をもらった人は、夏休み中に受診を済ませるよう、すすめましたが受診は済んでいるでしょうか?

病院から受けた疾病通知を忘れず保健室へ提出してください。

健康の記念録として、学校に保管しておく大切な書類です。受診が終わって自宅に疾病通知がある人は、提出しましょう。未受診の人は、1日でも早い受診を!!

ありがとう!!

みなさんはい前は保健室前にあった車ですが、今は事務室前に移動していることに気付いていますか? よりわかりやすい位置に!と今の場所に変更になりました。以前はビニールのカバーがかかっていたのですが、かわいいカバーをかけられたらと思い、家庭科部にお願ひし、3年生の Y さん T さんと、どんな形にするか? から始り、布地なども一緒に相談して決めて、夏休みに製作してもらいました。



かわいいおまけのお花もつけてくれ、とてもステキなカバーになりました。担当の2人に感謝です。ありがとうございました!!

10月の保健行事

1/8(木) 秋の歯科健診①
(3-2~3-4, 2-1~2-3)

10/25(木) 秋の歯科健診②
(6組、1年生、3-1, 2-4)

LET'S BRUSH OUR TEETH