ほほけらけらふ笑顔だより

令和８年９月
熊野東中保健室

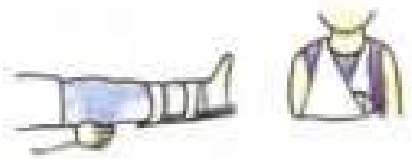
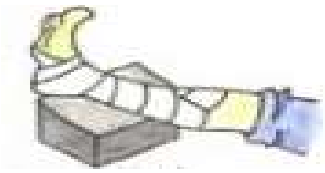
２学期が始まり１週間が経ちました。充実した夏休みだったと瞳をキラキラさせて話をしてくれる姿に嬉しく感じています。一方で寝不足だったり身体がだるかったりしている人がいます。長い２学期ですが、みなさんが活躍できる場面がたくさんあります。まずは生活リズムを整えて夏休み明けの生活に慣らしていきましょう。

夏休みが終わって、保健室には「なんとなくだるい」「頭痛」など原因の分からない症状を訴えて来室する人がいます。朝晩は涼しく感じられるようになりましたが、まだまだ日中は暑い日もあり、なんだかすっきりしませんよね。そんな時は特別な何かをするのではなく、「毎日決まった時間に行動する」ことを意識してみてください。寝る、起きる、朝ご飯を食べる、学校に向けて出発する、これらの時間を決めて、リズムのある生活を心がけてみましょう。体調が良くない時はいつもより 30 分早めに寝てみて、調子が良くなれば習慣にしてもいいかもしれませんね。



９月９日は救急の日！！

◇打撲、突き指、捻挫をした時　「応急処置の基本は **RICE**（ライス）」

Rest（安静、動かさない）  **症状の悪化を防ぎます**	**Ice（冷やす）**  **痛みをやわらげるとともに、血管を収縮させて内出血や炎症を抑えます**
Compression（圧迫、押さえる）  **内出血や腫れを防ぎます**	**Elevation（高く挙げる）**  **けがの部分を心臓より高く挙げることで腫れを抑えます**

※広島市でインフルエンザの流行入りが発表されました。今年は例年より大幅に早くインフルエンザの感染が拡大しています。こまめな手洗いや必要な場面でのマスクの着用、人混みを避けるなど基本的な感染対策を徹底し、症状が疑われる場合は早めに医療機関を受診してください。まだまだ暑いですが、校内でも教室の窓を開けるなど対策をしていきたいと思います。

◇夏休みに熱中症を防 GO！という取り組みを行いました。各自目標を決めて、できたら色を塗りました。夏ならではのイラストはたけのこ教室にいる生徒のみなさんが書いてくれたものです。みなさんの感想を少し載せたいと思います。今後も継続できるように頑張っていきましょう！

❤朝ご飯を食べたことで熱中症を防ぐだけでなく体が大きくなった気がする　❤夏休みだけでなく毎日心がけたい

❤毎日朝ご飯を食べることを達成するために早起きもがんばった　❤目標をたてて意識することで早く寝られることに気付いた

❤早く寝ると次の日調子が良かった　❤早寝早起きを意識したことで時々アラームなしで起きられるようになった