

ほけんだより 9月号

令和元年8月27日
釜利谷中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み前と比べて、心も身体もひと回り成長したのではないかと思います。2学期も、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように応援していきます。

9月の保健目標 安全な生活をして傷害を防止しよう

学校でケガをする人がたくさんいます。しかし、少しの注意で防ぐことができるケガもあります。一人ひとりが「向こうから誰か来るかも」「以前ここで転んでケガをしたから」などと気をつけて行動をして、ケガを減らしましょう。

あぶない!
そのケガ防げます!

あぶない! かさの先が目に入っていたら…

かがえてみよう
どうすればよかったのかな?

あぶない! ころんで頭をうっていたら…

かがえてみよう
どうすればよかったのかな?

あぶない! 車がとまるのがもう少し遅かったら…

かがえてみよう
どうすればよかったのかな?

夏休み中に…

◆けがをした人へ

夏休み中に、けがをして医療機関を受診した人は、担任の先生又は保健室の菅原に連絡をしてください。

◆歯科や眼科等を受診した人へ

健康診断で『受診のすすめ』をもらい、夏休み中に歯科や眼科などの医療機関を受診した人は、『受診のすすめ』の下半分を提出してください。



1学期のケガの状況

釜利谷中で多いケガの1位は打撲傷です。ボールが目にあたりたり、転んで頭をぶつけてしまう人が多いです。2位は捻挫です。保健体育の授業や部活動などで転んだときに足首や手首を捻ってしまいう人が多いです。

また、例年、9月～11月にケガが増えます。疲れていると注意力が下がり、ケガの原因になります。心にゆとりを持ち、心身のリフレッシュが大切です。

