

# ほけんだよい

令和6年8月28日  
高岡市立高陵中学校  
9月号



夏休みが終わり、新学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れがたまりやすくなります。夜は早めに休んで、体調を整えるようにしましょう。そして、2学期も毎日元気に過ごしましょう。

## 保健目標

- ・体力を付けよう
- ・傷害の防止に努めよう

## 保健行事

- ・身体測定 視力測定 8月29日(木) 3限 全校生徒
- ・たかおかキッズ健診 9月10日(火) 13:30~ 1年生希望者



## まだまだ 熱中症に注意!

季節の変わり目は天候不順で、寒暖の差がありますが、暑い日の熱中症にはまだまだ注意が必要です。水分をしっかり取るようにしましょう。

また、調子が悪い、体がだるいと感じたときには、すぐに先生や近くにいる友達に伝えましょう。



## 9月のあいらず

### 身体測定

- ・短パン、半そでの体操服で行います。
- ・髪の毛は下の方でしばるようにしてください。

### 視力測定

- ・めがねを使用している人は持ってきてください。

## けがをした時に、自分でできる応急手当を知っておこう! 9月9日は「救急の日」

### ●ころんですりむいた

傷口のよごれ(ごみや砂など)を水道の水できれいに洗い流す。



### ●鼻血が出た

うっむいて、小鼻を指で軽くつまむ。

注意: 上を向いたり、首をたたいたりしない。



### ●やけどをした

水道の水で20~30分冷やす。

注意: 水ぶくれをやぶらない。



### ●つき指をした

水や水で冷やす。

注意: 指をひっぱらない。



### ●目に砂が入った

目を水で洗う。

注意: 目をこすらない。



### ●血がたくさん出ている

清潔なハンカチやガーゼ等で傷口を押さえ、心臓より高い位置に上げる。



## 夏の疲れ 出ていませんか？

夏休み中の生活リズム！  
早目にリセットしましょう。

・就寝時間、起床時間をちょっと  
早めてみましょう。

・朝食を必ず食べましょう。  
※食欲がなくても、何か少し口に入れましょう。



## メディア中毒になっていませんか

スマホやゲーム依存症になると・・・

- ・ちょっとしたことでキレる。
- ・勉強に集中できない。
- ・落ち着きがない。
- ・無口になり、あまり笑わない。
- ・わけもなくイライラする。



スマホやゲームをしていないと  
落ち着かない、メールやゲーム以  
外のことにやる気が出ない、集中  
できないなどの状態の人は、依存  
傾向にあります。運動不足も心配  
ですが、ふさぎ込んだり、落ち着  
きがなくなったり、心の健康を害  
することもあります。

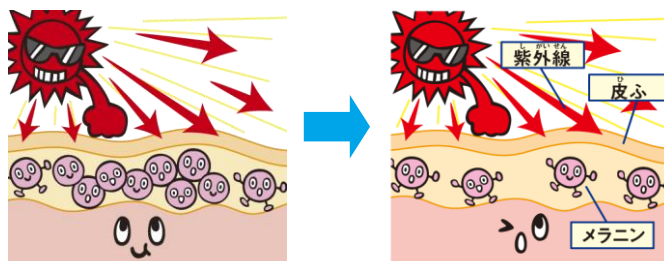
依存傾向のある人は、第2回 Rest Your Eyes (9/13(金)~9/20(金))の  
期間中に、「9時以降は携帯を机の引き出しの中に入れる」「1時間以上はしない」など  
のルールを、しっかり決めて取り組みましょう。

### 三二健康情報

## なぜ、日焼けすると皮膚が黒くなるの？

太陽の光には、からだに害を与える紫外線という光線が含まれています。日本では、特に5月～8月にかけて最も多く地上に届きます。

この紫外線が体にあたると、皮膚の表皮にあるメラノサイトという細胞が、活発に働き、そのため皮膚が黒くなります。また、このメラニンが紫外線を吸収して体の中へ通さなくなり、体を守ってくれます。



### ～保健室からのお知らせ～

・夏休み中に受診した人は、受診カードを担当の先生へ提出してください。