

# ほけんだより



令和4年9月8日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.12

8月の後半から、夕方になるとコオロギが鳴き始めたりし、秋の気配がするようになりました。9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」。平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したと言います。それも空の月ではなく、水面やお酒の杯に映った月を楽しんでいたのだとか。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いを馳せるのも楽しいかもしれませんね。

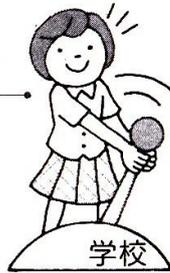


## Switch!

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



### 切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、  
学校に行きたくない  
なんだから  
だるい  
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



## もうすぐ修学旅行ですね！

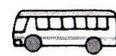
中3の生徒は来週の9月13日(火)～15日(木)まで、山梨方面に修学旅行ですね。無事出発できるように、体調を整えておきましょう。疲れをためないように、前日はしっかり睡眠をとっておきましょう。持病がある人は薬を持参してください。バス旅行のため、車に酔う人は「酔い止めの薬」を持ってこよう。



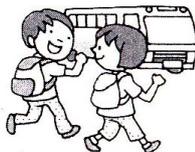
## 乗り物酔いをふせぐポイントは…



の 乗 り 物 酔 い を 防 ぐ 12 の ポ イ ン ト /



- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさげよう
- ④ 便秘をしないようにしよう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう



- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうなときは、まどを開けて風にあたろう。
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



の 乗 り 物 酔 い が 不 安 な 人 も  
安心して校外学習に出かけられますように。

9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日

# これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

※日頃から気にしておくことが大切です。旅行とか宿泊施設にいても必ず確認できるとよいですね。

またAEDなども使えるようにしておくことも大切です。

中学生なのでもし災害が起きたり、けがをした人を見かけたらお手伝いできるとよいですね。

## けがを予防するには…

### ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

### どうしてケガをしたのかな？



自分は…

考えごとをしていた  
ふざけていた  
急いでいた

まわりは…

人がたくさんいた  
暗かった  
雨でぬれていた



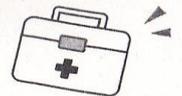
ケガをしたときにチャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

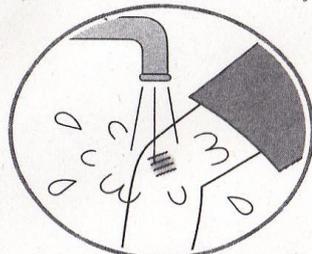
まず、保健室に来る前に、できるとよいですね

自分でできる

### 手当でのキホン

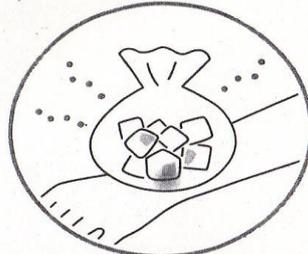


あらい



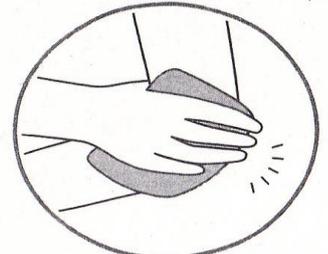
傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

