



小松中学校  
保健室発行  
2020.9.2

いつもより短い夏休みが終わり、1週間経ちましたが生活リズムは学校モードに戻っていますか？夏休み中も駅伝練習や部活動をよく頑張っていましたね！気持ちを切り替えて2学期も頑張しましょう！

9月13日は体育大会です。体育大会に向けて練習も始まりました。まだまだ暑いので、こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう。また、体調管理をして疲れをためないようにしてくださいね。



9月9日は  
救急の日

## 9つのチェックを

けがをしたとき	<p><b>1</b></p> <p>わっ 鼻血が出た！</p> <p>①あおむけに寝る ②首の後ろをたたく ③下を向いて鼻をつまむ</p>	<p><b>2</b></p> <p>血…血がっ いたっ！</p> <p>①水で冷やす ②傷口をハンカチで押さえる ③そのまま絆創膏を貼る</p>	<p><b>3</b></p> <p>あちっ あちっ！</p> <p>①冷却シートを貼る ②すぐに水で冷やす ③アロエをぬる</p>	
	もしものとき	<p><b>4</b></p> <p>倒れている 人を見つけ たら？</p> <p>①軽く肩をたたいて呼びかける ②大きく揺さぶって反応をみる ③知らないふりをする</p>	<p><b>5</b></p> <p>AEDって 何を する もの？</p> <p>①脳を刺激して意識を戻す ②筋肉を刺激して体を動かす ③心臓のけいれんを止めて動きを戻す</p>	<p><b>6</b></p> <p>胸骨圧迫 するのは どの辺り？</p> <p>①左胸 ②真ん中 ③右胸</p>
		救急車のこと	<p><b>7</b></p> <p>呼ぶときは？</p> <p>①110番 ②117番 ③119番</p>	<p><b>8</b></p> <p>呼んでから 到着するまで どれくらい？</p> <p>①8.7分 ②16.2分 ③20.3分</p>

※答えは裏面にあります！



- ◎8以上:ばっちりいい感じ!友達にも教えてあげよう!
- ◎5~7 :もう少し!間違ったところを見直してみよう!
- ◎4以下:もう一度チャレンジしてパーフェクトを目指そう!

## 9月の保健行事

9月3日(木) 小児生活習慣病予防検診(1年生と対象者)  
9月3日(木) 貧血検査(2年生)

答え(9つのチェック)

1③ 2② 3② 4① 5③  
6② 7③ 8① 9③

## 9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



## ちか先生の相談室

毎日の食事が心と  
身体をつくる!



2学期も始まりましたが、小松中のみなさんは心身ともに健康ですか?朝食はきちんと食べていますか?だるいから、時間がないから、食べたくないから、ダイエットしているからなど色々な理由から食わずに学校に登校していませんか?

『食べることは生きること』

どこかで耳にしたことがあるのではないですか。その通りなのです!健康で長寿の方々は、バランスよく食事をしっかり召し上がります。好き嫌いも少なく、食べることが大好きな方が多いようです。悩み事があるとき、辛いとき、苦しいとき、悲しいときなどは食欲がドーンと落ちます。場合によっては、胃腸の働きが悪くなり、ますます食欲がなくなります。身体は栄養が入ってこなくても毎日役割を果たしてくれています。しかし、そのうちにエネルギー不足などにより頭痛や吐き気やめまいを招きます。体調が優れないときには、どうしてもネガティブな思考になりがちですよね。

それならば!!毎日の食生活をしっかりと見直して、心も身体も健康を取り戻していけばよいのです!!そうした積み重ねがみなさんの心と身体をつくっていきます。

○9月の予定

9月 3日(木)  
10日(木)  
17日(木)  
24日(木)

○10月の予定

10月 8日(木)  
12日(月)  
19日(月)  
29日(木)