

ほけんだより

令和6年度 9月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 駒野 山内

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。
あっという間に今年も残り半年を切り、折り返しです。
夏休み明けの9月は、生活リズムの変化で体調を崩しやすい時期です。
体調を整えるために、まずは早寝を心がけましょう！

2学期は、橘花祭など行事もたくさんありますね。
熱中症対策も引き続き忘れずに、早めに夏休み気分をリセットし
学校のリズムに戻していきましょう。



心も体もリフレッシュ

ストレッチをしよう



ストレッチは、けがの予防だけではなく、こころとからだの、疲労を回復してくれる効果もあります。



簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操

首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



厚生労働省 【手軽に体をほぐす】より参照

9月9日は救急の日



災害や、事故はいつどこで起きてしまうかわかりません。
学校内や、外出先でも以下の4点確認しましょう。

- ① 非常口はどこ？
- ② 避難経路は？
- ③ 公衆電話の場所は？
- ④ AEDの設置場所はどこ？



校内で行われる、避難訓練や防災訓練においても意識をし、いざというときに備えておきましょう。



橘学苑には3か所あります。

- ☆2号館2階職員室
 - ☆2号館1階来賓用玄関
 - ☆1号館1階（体育館側）
- 休み時間などに確認してみてください

保健室からのお知らせ

受診報告書について

夏休み前に健康診断結果をお渡ししました。受診・再検査の必要と診断された人は、夏休みの間に受診しましたか？受診や再検査、治療を行った人はすみやかに「**受診報告書**」を保健室に提出してください。受診していない人は必ず受診しましょう。



日本スポーツ振興センター

夏休み中に起きた学校管理下で生じた災害には日本スポーツ振興センターが適応される場合があります。活動中（部活動や登下校を含む）に負傷し医療機関を受診した場合には保健室までお申し付けください。またご不明点等ありましたらいつでもご連絡ください。



保健室のルール

保健室を利用する上での注意事項

- 体調が悪い人、けがをしている人が最優先です。
- 休養している生徒がいるときは、静かにしましょう。
- 内服薬は保健室からはお渡しできません。自分で用意しましょう。
- 保健室では、**当日に学校で起こったけがの応急処置**を行います。
継続的な処置は行いませんので、症状に応じては医療機関を受診しましょう。
- 保健室にある物を使う時は一声かけてください。
- **飲食は禁止**です。
 - ◇ 急を要さない状態の時は、休み時間を利用してください。
 - ◇ 授業時間帯にけがをしたりや体調が悪くなり保健室へ来る時は、必ず授業担当の先生に断ってから来てください。
 - ◇ 休養する時は「**1時間**」を目安とします。
 - ◇ 体のことで心配なこと、調べたいことがある場合は休み時間や放課後に来室してください
 - ◇ 挨拶は大切なマナーです。