

保健だより No. 10

令和5年9月1日
杉並区立神明中学校
保健室

長かった夏休みですが、「もっと休みたかった」「早く学校が始まってほしかった」など人それぞれ感想があるかと思います。まずは心身ともに充実した2学期となるように、生活リズムを整えて健康に気をつけながら過ごしていきましょう。



8月7日は

「はな」の日でした。

コロナ感染症の後遺症でにおいがわからず、食べ物の味がしないといった大変辛い経験をされた人の話を聞いたことがあると思います。

台所からいいにおいがしてくると、急に「おなかがすいた～」と実感した経験はありませんか。

鼻の役割

- においのかぐ
- 息をする
- 体に入る空気の温度や湿度を調節する
- ホコリ等が体に入るのを防ぐ
- のどや耳とつながっている

普段は無意識に生活していても、色々な役割がある鼻です。大切にしましょう。

鼻血が出た… 正しい手当ては？

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「のぼせ」などさまざまな原因で起こりますが、まずは適切な応急処置で血を止めることが大切です。

〔正しい手当て〕

- イスなどにすわる
- 顔をややうつむける
- 小鼻をつまむ

〔間違った手当て〕

- ×首の後ろをたたく
- ×顔を上に向ける
- ×ティッシュを大量につめる



8月31日は

「やさい」の日でした。

杉並区公式ホームページ〈健康的な食生活〉より野菜のレシピ集は、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に、JA東京杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆さまからの提案と創意工夫により作成されているそうです。（配布中）



2学期のスタート、学校の生活モードにリセット！！

いかり刻ぼう♪朝の生活リズム♪ム

<p>決まった時間に 起床する</p> <p>☆ 起床する</p> <p>☆ 時計を持って 登校できる時間を 決めよう</p>	<p>きちんと ☆ 朝食を食べる</p> <p>☆ 1日の生活の ☆ 基本です!</p> <p>☆ Power ☆ Up!</p> <p>☆ 朝食を抜くと ☆ 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に 排便をしてみる</p> <p>☆ トイレに座る 習慣を!</p> <p>☆ うんちが 出なくても</p>
---	--	---

スマホ依存、ゲーム依存、SNSのトラブル etc が心配です。
もしも困ったことがあったら、家族や学校に相談してください。

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!

<p>それ、本当にアップしても大丈夫ですか? (個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)</p>	<p>ホント? ウソ?</p> <p>SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。</p>	<p>なりすまして いることも!</p> <p>SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!</p>
---	--	--