



埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和2年9月4日(金)

いつもよりも短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの健康状態はどうですか？

9月は本当であれば、学校行事が多くあります。感染症の影響で楽しみにしていた行事が無くなり、悲しくなる人もいるかもしれません。しかし、時間を自分のために使える今は、皆さんにとって1人1人違った自分の目標を達成できるチャンスです。だらだら過ごすのではなく、いつもは後回しにしている事や、今までチャレンジした事のないことなど挑戦してみましょう。

健康診断が始まります！

4月～行えていなかった健康診断を順次行う予定です。よろしくお願いいたします。

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| ・9/10(木):身体測定   | ・9/17(木):中学生 眼科検診    |
| ・9/26(土):中1 心電図 | ・9/29(水)、30(木) 尿検査1次 |



9月1日は防災の日です。1923年に関東大震災が起きた日です。

今年も豪雨による災害が起きました。これから、いつ何が起きてても自分や、家族など大切な命を守るように、備えておくことが大切です。

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。

防災  
家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常  
持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

スポーツでよく起こるケガ

3年10組

激しい運動するときけがはかせません。

ぽきっ！とかぐきっ！とか転んだり、落ちたり、ぶついたり  
痛いですね。こんな時多いけがを区別しましょう！

ねんざ：関節が普通に動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。

骨折：骨が持つ強度以上の外力が加わり、ひび入ったり、折れたりした状態。

打撲：転んだり、ぶついたりして、強く打った部分の筋肉が傷ついた状態。

予防しよう！

捻挫：運動前のウォーミングアップやサポーター保護

骨折：カルシウムやビタミンをとる。「牛乳・卵など」

打撲：転んだり、ぶついたりしない。