

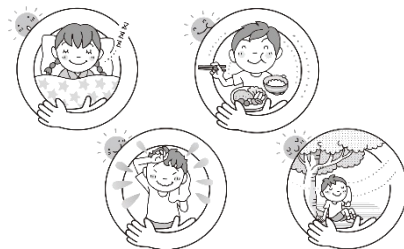


なが〜い夏休みが終わり2学期がスタートしました。

生活リズムは大丈夫ですか？早寝早起き、食事、運動、休養のバランスが大切です。

夏休みで生活習慣が乱れてしまった人は、今週中に生活習慣を整えましょう。

行事の多い2学期。健康で安全に過ごしましょう!!



9月の保健目標

けがの予防に努めよう！



運動前にチェックしよう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 Rest 安静にして動かさない **I** 冷却 Icing 痛いところを冷やす



C 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫 **E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。

その理由を知っていますか？

準備運動をなぜするの？

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

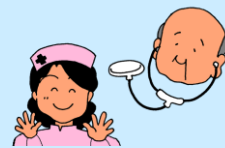
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



受診報告書を提出して下さい！！

健康診断で治療勧告書もらった人、夏休み中に病院を受診できましたか？受診をしたら、その報告をお願いします。



特に、歯科でむし歯の治療勧告書もらった人はそのままむし歯を放置しないで、治療をしましょう！むし歯は自然には治りません。また、歯が痛い何事にも集中できませんので、必ず治療しましょう。

東中のむし歯の治療率は毎年40%前後です。歯の健康は全身の健康にも影響します。

