

保っせステーション9月 part2



9月に入って朝晩の寒暖差が激しくなってきました。

今年は制服の移行期間がないので、自分で考えて暑さ対策、寒さ対策をするようにしましょう！

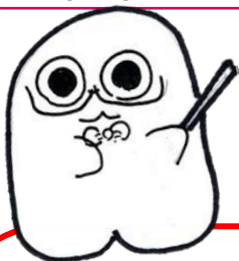
9月も元気に過ごせるよう、正しい生活習慣を意識して日々過ごしましょうね！！

令和3年9月13日

浅野川中学校

保健室

9月6日から28日まで養護実習をさせていただいています、金沢大学の匹田有紀(ひきだゆき)です。私は保健室の先生になるために勉強しています。よろしくお願いいたします！9月は身体計測・運動会・遠足などたくさんの行事があり、みなさんが生き生きしている姿を見るのがとても楽しみです！！



9月15日は運動会！！
最高の思い出にするためには・・・？

運動会に向けての準備

1. 規則正しい生活を送ろう！

○早寝早起き

10時までには寝る習慣をつけよう
寝る前のスマホやゲームは睡眠の質を悪くします

○食生活

朝ご飯を食べると脳にエネルギーがいき、
集中力・やる気UP！！
バランスの良い食事を心がけましょう



2. 熱中症対策をしよう！

○こまめに水分

喉が渇く前に意識的に水分を取るようにしましょう

○無理をしない

体調が悪くなる前に日陰や風通しの良い場所で休憩しましょう

☆睡眠不足や朝食をとらない食習慣は熱中症になるリスクが高くなります



運動会当日

1. 自分の体調を確認しよう

体調が悪いときは無理をしない

2. ケガの予防をしよう

○爪は切っているか

○靴のサイズはあっているか

靴ひもはほどけていないか

運動前には必ず準備運動をしよう

2. もしケガや体調が悪かったら

無理せずに本部テントの救護所まで来てください！！

ケガをしたときは水道で傷口を洗ってから来てね！



運動会后

疲れをしっかりとろう！

運動会後はお風呂にゆっくり入り

いつもより早めに寝ましょう！

次の日からまた通常授業が始まるので
疲れを残さないように！



本番まであともう少し！！
新型コロナウイルス感染症がまん延している中、感染対策をしっかりとって本番を迎えよう！



みなさんこれだけ成長しています！

| 平均値 | | 身長(cm) | | 体重(kg) | |
|-----|----|--------|-------|--------|------|
| | | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年生 | 4月 | 152.3 | 151.9 | 43.4 | 44.0 |
| | 9月 | 156.5 | 153.6 | 45.1 | 44.4 |
| 2年生 | 4月 | 161.3 | 156.1 | 49.5 | 48.2 |
| | 9月 | 165.0 | 157.2 | 51.4 | 48.3 |
| 3年生 | 4月 | 166.3 | 157.4 | 54.2 | 49.2 |
| | 9月 | 168.1 | 158.1 | 54.7 | 48.5 |

1年生男子が5ヶ月で
4.2 cmも伸びています！

身長が伸びる時期は人によって個人差があります！顔や性格が一人一人異なるように、身長や体重が異なるのも個性の一つですね

う歯の治療状況



受診率

1年生…53.8%

2年生…50%

3年生…14.3%

う歯を予防するためには？

- 食べた後歯磨きをする習慣をつけよう！
勉強に部活に忙しいと歯磨きがおろそかになって虫歯になりやすくなります。磨き残しがないようにしましょう。
- 間食を取る時間や量を決めよう！
食べた後歯磨きをしないでいる時間が長いと口中が酸性になり、虫歯ができやすくなります。
- 正しい食生活を意識しよう！

こんな時は受診しよう！！

- 嘔むと痛い、しみる
- 黒ずんでいるところがある
- 歯が欠けているところがある
- 歯や歯茎の色が濁っている



虫歯は早めに受診して先生に診てもらいましょう！定期検診を受けるのもおすすめです！！

1、2年生は部活動で大会に向けて頑張っている時期です。
また、3年生はこれから受験シーズンになり、大切な時期になります。
歯にトラブルがあると嘔みしめられずに、十分に力が発揮できなくなります。
時間を作って受診しましょう！！



大人の歯は一生使う歯！！大事にしましょう！！