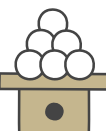


ほけんだより 9月

第5号

令和8年9月1日発行
新田暁高校



「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに生活を整えていきましょう。まずは、朝決まった時間に起き、カーテンを開け、朝の光を浴びましょう。そうすることで体内時計がリセットされ、また、夜に睡眠を促すホルモンが分泌されます。



夜は寝ナイトNight

早く寝ないと

Night

睡眠は心身の休息だけではなく、記憶の整理、日中に集中力を保持する、成長ホルモンの分泌、免疫を強くします。心身が大きく成長する10代には、8時間の睡眠時間が必要です!!

ぐっすり寝ないと

Night

寝る前のスマホやタブレット、ゲームなどの画面の強い光と、SNS等の情報刺激は、脳を覚醒させます。寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったり、夜中に目が覚めたりします。寝る30分前には使用をやめましょう。



気持ちよく寝ないと

Night

- ・4-7-8呼吸法
4秒吸って7秒息を止め、8秒かけてゆっくり吐き出す呼吸を繰り返すと、自律神経が整いリラックスできます。
- ・シャッフル睡眠法
ランダムな言葉（例：「あ」から始まる言葉を思い浮かべるなど）を意識して唱えることで、不安などの思考を止められます。

9月9日は救急の日



本校で一番多いケガが「すり傷」です。誤った処置をしてしまうと、治りが遅くなったり、きずあとが残ったりする場合があります。

まずは
水でよこれを
洗い流そう!



傷口に細菌が
入るのを防ぐよ!

すり傷がでちゃった!

そんな
ときは...



○洗う際のポイント

- ・すぐに洗う
- ・流水で洗い流すに5分以上洗う
- ・土などの汚れをしっかりと落とす
- ・出血はせいけつなガーゼで押さえて止める

○こんな時は病院へ行こう

- ・傷口が開いている、深い、広い
- ・血が止まらない
- ・洗っても汚れがとれない
- ・数日経って痛みやはれが出てきた

受診する科は、皮膚科・整形外科・形成外科・外科です



本校のAEDの設置場所を知っていますか？



職員玄関と体育館玄関に設置されています。外出先でも、もしもの時に備えて設置場所を知っておくことが大切です。学校、病院、駅、お店など身近な場所のAEDを探してみてくださいね。

保健室からの連絡

○夏休み中に受診を済ませた人は、「受診結果報告書」を担任に提出してください。

○学校管理下でケガをした場合は、日本スポーツ振興センターの手続きをしますので、担任、顧問に報告し保健室に来てください。また、手続き中の人は速やかに書類を提出してください。手続きを2年間行わないと、時効によって給付を受ける権利が消滅します。

○まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ご飯と、こまめな水分補給で熱中症対策を心がけましょう。涼しい秋の訪れまでもうひとがんばりです。

○厚労省は8/28、インフルエンザが流行シーズンに入ったと発表しました。群馬県でも患者数が増加しています。手洗い、咳エチケット、換気など、基本的な感染対策をしましょう。

