

えがお

発行 2020年8月31日

綾川町立綾上中学校



今年の夏は梅雨明けが遅く、例年に比べ、厳しい暑さが続きました。9月になっても上旬ころまでは気温が高い日が続く、残暑が厳しい予想です。引き続き熱中症対策をするともに、規則正しい生活を送りながら、体調をくずさないように気をつけましょう。

また、9月の別名は「長月」といい、これは「夜長月」に由来するともいわれています。あつという間に日が暮れるので、交通安全を心がけて下校しましょう。



<9月の保健行事>



1日(火) ◎身体計測(1年生) 8:00~

・小児生活習慣病予防健診事前計測です。

3日(木) ◎検尿(1回目)

・欠席者もできれば9時までに保健室へ提出してください。

・忘れた人は朝、学校で採尿します。

11日(金) ◎検尿(2回目)

・1回目に提出できなかった人

・1回目に配布した容器で提出してください。

<スクールカウンセラー来校日>

9月 1日 14:00~16:00

8日 10:15~17:00

15日 13:30~17:30

29日 8:30~15:15

*火曜日

*教育相談室の場所・・・2階相談室
(事務室をお通りください。ご案内いたします。)

お子様のことやその他相談
したいことがありましたら、
お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校：087-878-2020

担当：中山



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト Rest(安静)

動かさない
いじらない

アイシング Icing(氷冷)

氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ

コンプレッション Compression(圧迫)

内出血をひどくしないように

イレベーション Elevation(挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



爪伸びすぎませんか?

<爪の役割>

① 指先に力を入れる

ときに支える

② かゆいところをかく

③ 指先を保護する



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけてしまうこともあります。手の平側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストです。自分の爪をチェックしてみてくださいね。

