



9月 ほけんだより

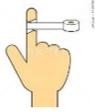
平成 29年 9月

進徳女子高等学校 保健室発行



暑かった夏も、だんだん終わろうとしています。夏休みの、生活が懐かしいようですが、2学期が始まりました。まだ、夏休みの生活パターンから抜けられない人は、ゆっくり寝ること、朝ごはんを食べること、この2つを意識して行ってください。自然と生活リズムが整ってきます。

朝晩は、だいぶ涼しくなってきましたが、その分、体調の変化を感じやすくなっているともいえますので、体育祭へ向けても、準備体操やクールダウンなど意識的に行っていきましょう。

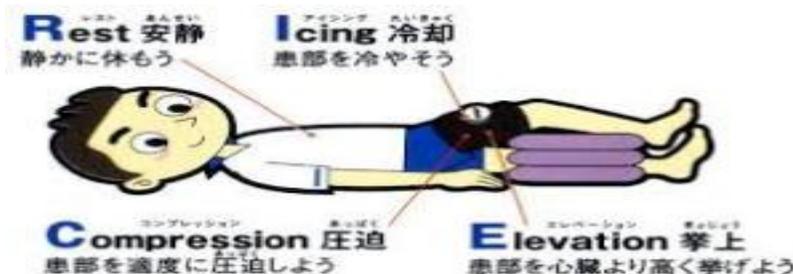


9月9日は、救急の日



怪我をした時！これだけは  
覚えて・実践できるようになろう！！

- R 安静 患部の固定等で安静を保つ
  - I 冷やす 患部を冷やす
  - C 圧迫 包帯、ガーゼ等で圧迫
  - E 拳上 患部を心臓より上にあげて保つ
- この頭文字を取って「救急の基本はR I C E」と言います。



**1年生は、進徳体育祭初めての参加ですね。アツい女子の戦い！  
正々堂々と力を尽くしましょう。**

- ① **競技中は、どんな場面でも真剣に応援する。**  
可愛く、たくましく、応援することでエネルギーチャージ！！
- ② **結果ではなく、成果を褒め合う。**  
遅ーい、ビリじゃん！ではなく、クラス選抜で、走ってくれてありがとうお疲れ様！みんなで、負けを取りもどすぞ！チームワークを高める
- ③ **自分の体も、他人の心もいたわることを忘れない。**  
ケガをして、本来の力が発揮できない…。しっかり休む、交代してもらう、嫌な顔をせず、みんなで、声を掛け合って、協力する。

毎年、競技中に接触してしまい、転倒、追突等があります。お互い、わざとではないので、気持ちよく、声かけ、謝罪(さっき当たってごめんなさい)をその場で行い、最後まで、気持ちよく対応して、みんなで充実した体育祭にしていきたいと思います！



お互い許す気持ちで、謝罪をしましょう。

カウンセリング予定  
毎週金曜日 9:50~17:25  
9月 8日・15日・22日・29日(金)の予定です。  
カウンセリングを希望する方は、担任・保健室・教育相談室などに事前に連絡してください。