

# ほけんだより 12月

青森県立大間高等学校  
保健室  
令和6年12月17日

今年も残り数週間となり、もうすぐ冬休みが始まります。今年はどうな1年でしたか？2学期は様々な行事や進路活動などがあり忙しい日々を過ごしたと思います。3学期へ向けて準備をしつつ、1年間頑張った自分を十分に労ってあげましょう。

## 球技大会を安全に行うために

12月18日、19日は球技大会があります。安全に競技を行うために以下のことに気をつけましょう。

### 当日の注意

- 爪を切る
- 準備運動をしっかり行う
- 髪の毛をまとめる
- 体調が悪い時は無理をしない
- 朝食を食べる



テーピングや湿布などは保健室で用意していません。必要な人は、各自で準備してください。

### 服装について

競技中は汗をかくことがあるため、着替えやタオルを用意し汗をそのままにしないように気をつけましょう。  
また、応援中や競技までの待ち時間は防寒着を着用するなどして、体を冷やさないように注意してください。  
球技大会中は体温の変化が激しくなるため、体温調節しやすい服装を意識しましょう。



### けがをしたら、RICE処置！



- |                 |               |                     |                   |
|-----------------|---------------|---------------------|-------------------|
| <b>R</b> est    | <b>I</b> cing | <b>C</b> ompression | <b>E</b> levation |
| あんせい<br>安静      | れいさやく<br>冷却   | あつぱく<br>圧迫          | きよじょう<br>挙上       |
| おちついて<br>うごかさない | ひやす           | テープなどで<br>おさえる      | しんそろうより<br>うえにあげる |

けがをしたらそのままにせず、必ず適切な処置を行いましょう。  
つき指や捻挫、打撲などは骨折している可能性があります。大丈夫だろうと自分で判断せず、強い痛みがある場合は受診してください。



## 冬休み中も元気に過ごすために



### 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



### 夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



### 食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

## 冬休みは受診のチャンス！

冬休みが終わると新年度へ向けて準備を進めていくと思います。気持ちよく新年度を迎えるために、むし歯や体の不調を冬休み中に治しておきましょう。1学期に健康診断の結果を配布しました。何人かの生徒が受診し報告してくれましたが、まだ受診していない人もいます。健康診断は病気に早く気づくために毎年行うものです。ぜひ、放置せず冬休みのうちに受診してみてください。



## 今年の



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- |                                                        |                                                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている                  | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている               |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている                    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある           |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている                   | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに<br>休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない<br>(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている             |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！