









元気だより

No.9
豊橋市立東陵中学校
令和7年9月1日
【保健目標】
規則正しい生活をしよう

2学期がスタートしました！みなさん、夏休み中の生活リズムはどうでしたか？
9月もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。早寝早起き朝ごはん」などはもちろん、メディアコントロールにも心がけ、暑さに負けないように体調管理をしましょう。

9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

この一週間の自分の生活を振り返って、できている：○、できていない：×をつけてみましょう。
×がついたところは、○になるように生活リズムを整えましょう。

<p>① 早起きをしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② 朝の目覚めはすっきりしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ 朝ごはんは赤・黄・緑の3色を意識して食べている</p>  <input type="checkbox"/>
<p>④ 朝・夜の2回、3分以上ピタコチョミがきをしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑤ メディアコントロールをしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 夜ふかしはしていない</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑦ 水分補給を適宜している</p>  <input type="checkbox"/>	<p>いくつ○ができましたか？ 規則正しい生活に戻っていきましょう！</p> 	

～定期外視力測定についてのお知らせ～

I C T機器の普及やタブレット端末などの長時間の使用により、視力の低下が不安視されています。視力の低下をいち早く把握するため、2学期に定期外視力測定を行います。実施日に関しては学年ごとで異なりますので、学年通信等でお知らせします。

また、定期外視力検査の結果、治療が必要な場合には「定期外視力検査結果のお知らせ」を配付します。

4月に行った視力検査で、治療が必要なお子さんに「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。

その後まだ受診されていないご家庭については、早めに受診をしてください。病院への受診をすませた場合は、受診報告書を学校へ提出してください。



9月9日は「救急の日」

9月9日は救急の日です。

もし、身近な人が倒れたら、救急車を呼んで到着する前に何ができますか？もし、大規模な災害が起きた時、何ができますか？

特に災害時には、中学生のみなさんも周りのみんなのために働く重要な人材になります。9月はぜひ、救急処置について覚える機会にしてほしいと思います。



応急手当の基本 「R I C E処置」

万が一、ケガをしてしまった場合、応急処置を知っていると安心です。応急処置を正しく行えばけがは悪化せず、早く治すことができるので、ぜひ覚えておきましょう。

R (Rest) : 安静にする

けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休めます。

I (Icing) : 冷やす

痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血や腫れ・痛みをおさえることができます。

C (Compresstion) : 圧迫する

けがをした部分を全体的に圧迫することで、腫れや内出血をおさえることができます。

E (Elevation) : 高く上げる

けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、腫れなどをおさえることができます。

