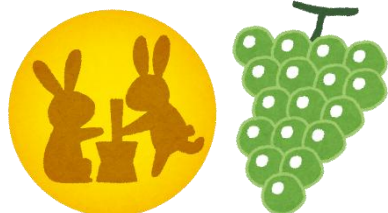




健康



がっこう
9月号



がっ ざんしょ きび がっこう
9月になりましたが、残暑が厳しいですね。学校
せいかつ おく じゅうぶん えいよう すいみん
生活がスムーズに送れるよう、十分な栄養、睡眠、
きゅうそく と ところ
休息を取るよう心がけましょう。

検査(治療)報告書を提出してください

がっこう けんこうしんだん けっ か くわ けん さ ちりょう う し じ せい
学校の健康診断の結果、詳しい検査や治療を受けるよう指示があった生
と じゅしん ほうこくしょ すみ たんにん せんせい ていしゅつ
徒は、受診して、報告書を速やかに担任の先生に提出してください。

運動会で安全に運動するために

にち きん うんどうかい い か き つ
25日(金)の運動会では、以下のことに気を付けましょう。



①爪は短く

ひと せっしよく あいて きず
人と接触するときに相手を傷
つけないようにしましょう。

②靴ひもを結ぶ

きょう ぎ てんとう かくにん
競技で転倒しないよう、確認
しておきましょう。

③自分のペースで動く

きゅう ほうこうてんかん おり
急な方向転換や無理なジャン
プなどは、けがにつながります。

④無理せず、早めにSOSを

「ちょっと変かも」と思ったら、
せんせい そうだん
すぐに先生に相談しましょう。

スクールカウンセラーの先生の予定

なか の せんせい がっ しゅっきん び ついたち か よう か か にち か そうだん じ かん
中野先生の9月の出勤日は、1日(火)、8日(火)、29日(火)(相談時間
12:45~16:45)です。相談を希望する人は、希望日時を事前に菊池まで伝え
てください。教育相談室の直通電話(089-947-9165)でも相談できますよ。

がつここのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

や かん きゅうじつ びょう き たいおうほうほう し
夜間や休日の病気・けがへの対応方法を知っておきましょう。

しよききゅうきゅう ひかくてきしょうじょう かる ば あい
初期救急：比較的症状が軽い場合



や かん まつやまし きゅうかん い りょう ない か かやまち ちよう め
【夜間】松山市急患医療センター(内科)：萱町6丁目30-1

げつ ど
21:00～24:00(月～土) ☎ 089-922-1199

きゅうじつ まつやまし い し かいきゅうじつしんりょうじょ ない か ふじわらちよう ちよう め
【休日】松山市医師会休日診療所(内科)：藤原町二丁目4-70

10:00～13:00、14:00～17:00 ☎ 089-915-3111

に じ きゅうきゅう じ こ じゅうしょうしゃ たいおう ば あい
二次救急：事故・けが・重症者に対応する場合

きゅうきゅうびょういん ひ こと どうじつ きゅうきゅうびょういん まつ
救急病院は、日によって異なります。当日の救急病院は、松
山市HP や案内ダイヤル(☎ 050-1809-1910)で確認しましょう。

しんりょう じ かん よくあさ
※ 診療時間：8:30～翌朝8:30

れんさい わたし けんこうほう きく ち としあき
連載～私の健康法～④ 菊池 俊昭

① おうふくやく ぶん じてんしゃつうきん てきど うんどう
往復約8 km、40分の自転車通勤が適度な運動になっ
ています。学校内での歩数を加えると、毎日8,000歩～
10,000歩相当の運動になっています。



② しょくひん か えんぶん
スーパーで食品を買うときに、塩分をチェックして、
か のう はん い えんぶん すく えら
可能な範囲で塩分の少ないものを選んでいきます。その
おかげで、1年半ぐらい前から血圧を下げる薬を飲む
必要がなくなりました。



③ まいにち たいじゅう はか ひ うんどうりょう しょく じ
毎日、体重を量っています。その日の運動量や食事
りょう じ かく うんどうりょう しょく じ りょう ちようせい しょうかん
量が自覚でき、運動量や食事量を調整する習慣がで
きました。40歳でメタボ健診を受けたときにこの習慣を
はじめ、6か月間で6 kg減りました。

