

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
目黒区立目黒南中学校



健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

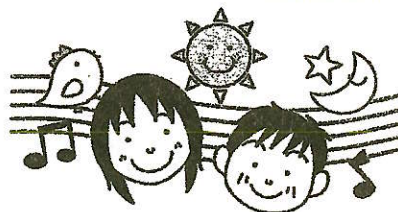


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



めるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで

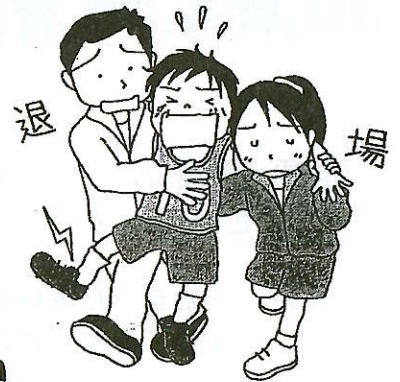


救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

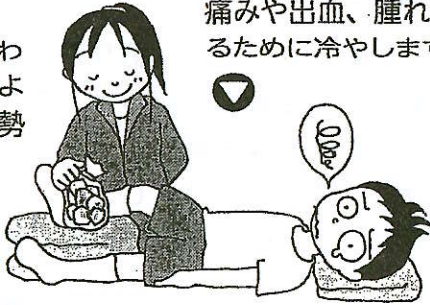
Protection (保護) ▼

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ!



Rest (安静) ▼

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に!

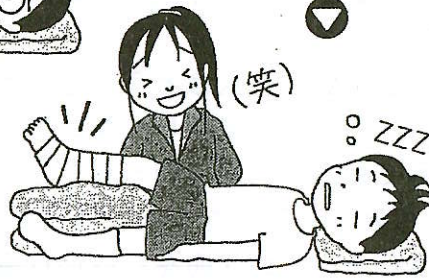


Icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします!

Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを!



Support (支持)

もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定!

Elevation (挙上)

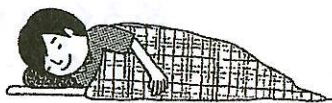
ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ!

早く寝て、十分な睡眠!

しっかり朝ごはん!

準備運動!

スポーツ前は...



スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は...

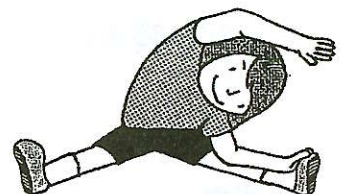


こまめに休憩!



水分補給!

スポーツ後は...



整理運動!