

ほけんだより 9月



令和6年8月26日
高屋中学校 保健室

No. 6

9月の保健目標 体力の増進とけがの予防に努めよう

夏休みが終わり、前期後半がスタートしました。皆の元気な笑顔を見て、安心しました。今年の夏は記録的な暑さでした。学校が始まり、なかなか学校のリズムに慣れない人もいるかもしれません。1日の疲れは、その日のうちに十分な睡眠でとるようにしましょう。

夏休み中、風邪をひいたり体調を崩したりした人もいるかもしれません。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけて、元気に過ごしましょう。



9月1日 防災の日



夏休みの8月8日、宮崎県日向灘を震源とする震度6弱の地震が起こりました。それに伴い、南海トラフ地震の注意の呼びかけが1週間ほどありました。

いつ自然災害が起こるかわかりません。いざという時に行動できるように、日頃から災害に対する備えをしたり、家族や周りの人と話をしたりしておきましょう。状況を想定することは、判断や行動を起こすために役立ちます。

避難場所 知ってる？



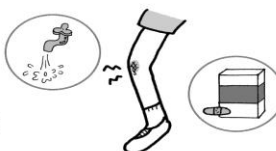
いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



こんなとき、正しい手当ては？

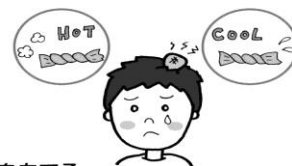
救急処置ミニクイズ

①転んですりむいた！



- A. すぐに水道の水で傷口を洗い流す
- B. すぐに傷口にばんそうこうをはる

③頭にこぶができた！



- A. 冷たいタオルをあてる
- B. あたためたタオルをあてる

9月9日 救急の日



AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの？

音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

意識がないとき。
呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに
使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



わたしの学校のAEDがある場所は

職員玄関前～覚えてね～

皆さんの家族や周囲の人がけがをしたり、倒れたりした場合はどうすればよいでしょうか？中学生の皆さんはいろいろなことができます。声をかける、誰か人を呼び、AEDを持ってくる、できる応急手当をする、などがあります。

何か行動を起こすためには、勇気と思いやりと知識が必要です。わからなくても、不安でも勇気を出して、ぜひ声をかけてください。相手は心強く感じるものです。



運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食へておく
朝食はしっかりと

具合が悪いときは無理をせず休む

十分に睡眠をとっておく

ウォーミングアップとクールダウンを行う

水分をこまめに補給する

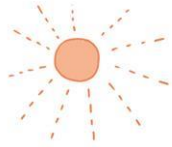
実施前後に



裏も見てくださいね。

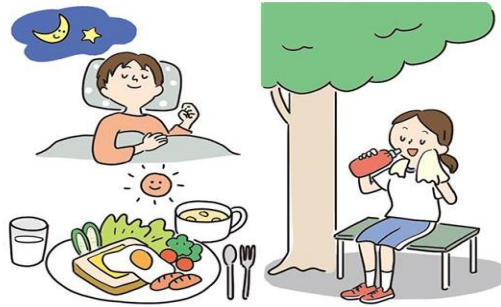
まだまだ暑いよ！

熱中症に注意！



ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



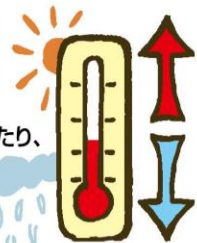
“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



気もちの SOS に気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

夏休みが終わり、リラックスした状態から学校生活の緊張感で、心が疲れていることもあります。体の疲れと同じように、心の疲れもあります。そんな時は、ゆっくりしたり、楽しいことをして過ごしたり、友達や家族と話して笑ったりして、自分自身に優しくしてあげてくださいね。心の充電をしたら、目の前のできることを少しずつやってみましょう。きっと、そのうちいつもの元気なあなたに戻っていますよ。



<保護者の方へのお願い>

- ① 学校の管理下（登下校も含む）でけがをして、病院を受診したら学校へ連絡をお願いします。
- ② 夏休み中に健康診断の結果を受けて受診した人は、治療報告書の提出をお願いします。

病院、行けた？



まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう

