

保健だより 9月



野木中学校
令和7年9月5日(金)

9月になり2学期が始まりましたね。夏休みは色々な経験ができましたか。2学期は合唱コンクールや潤心祭など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。だからこそ、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけていきましょう。



《2学期の健康診断予定》

日時		学年	内容・備考
9月9日(火)	昼休み	1年生	身体計測
9月11日(木)		2年生	
9月12日(金)		3年生	
10月16日(木)	9:00~	全学年(希望者)	1年:生活習慣病予防検診・貧血検査
10月31日(金)	13:45~	前回欠席者	2・3年:貧血検査

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか? 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ...など)





応 急 手 当



保健室へ行く前にできること

9月9日は「救急の日」です。数字の「きゅう」が2つなので、そのように呼ばれています。ケガをしたときはすぐに保健室…のほかに自分でできること、してほしいことがあります。ぜひ、覚えておきましょう。

すりきず・切りきず



傷口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上鼻を
つまんで下を向く

やけど



水道水で20分程度
冷やす

だぼく・ねんざ



運動をやめ、安静にする。
保冷材などで冷やす

熱中症に注意!

夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。9月も引き続き注意したいのが熱中症です。

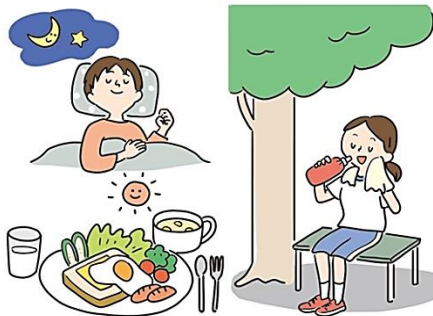
暑い日に長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかりとする。
- 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
- 意識があるときは、両手と両足を水につける
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む

