

保健だより

9月

令和7年9月4日
水見市立西條中学校
保健室

2学期が始まって一週間が過ぎました。新学期の環境の変化に心と体がついていけずに、だるかったり、ボーっとしたりしていませんか。「いきなり全力」よりも「少しずつスタート」がおすすめです。例えば、朝5分早く起きてみる、机に5分だけ向かってみる、食欲がなくて食べられなかった朝ごはんをもう一口だけ食べてみる。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。



9月9日は救急の日



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう

応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

応急手当 なぜ必要？

正しい処置ができれば、早い回復にもつながります。間違った手当はひどくなることもあります。

いざというとき自分の体を守るために、応急手当を覚えておきましょう。

9月20日は運動会 心と体の準備はできていますか？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動
の
メリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



全力を出すために…

- ◆ 爪は切っている？
- ◆ 睡眠不足ではない？
- ◆ 朝食は食べた？
- ◆ 靴のサイズは合っている？
- ◆ 水筒は毎日持ってきている？
- ◆ 体調が悪くない？

当日だけが「本番」ではありません。体調管理も大切です。

感染症対策と熱中症対策も続けましょう

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。気温が高いとじっとしていても汗が流れ、熱中症の危険が高くなります。休み時間ごとに水分補給が必要です。午前中で水筒のお茶がなくなったという声も聞きます。大きめの水筒にしたり、ペットボトルに入れたお茶を予備として持ってきてもいいですね。タオルや下着の替えがあると気持ちよく過ごせます。また、気を付けてほしいのは「マスク熱中症」です。登下校中、自転車に乗ってマスクをしている人もいますが、人との距離が十分にとれていれば必要ありません。ヘルメットとマスクで熱がこもりやすくなるので注意しましょう。



新型コロナウイルス感染症が増えてきています。県内でも増加傾向にあります。のどの痛みや咳が出る場合は、早めに受診しましょう。感染症予防には、「手洗い」「うがい」「換気」が有効です。手洗いをすると、体温を下げるので熱中症対策にも有効です。ソーシャルディスタンスも意識してみましょう。



手洗い

ソーシャルディスタンス

換気