

ほけんだより 9月号

令和7年
9月号
和木中学校 保健室

夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月に入りましたが、まだまだ、暑い日が続いています。学校生活のリズムに切り替えるのは少し大変ですが、無理なく整えていきましょう。今学期は行事も盛りだくさん！元気に楽しめるように、体調を整えて過ごしましょう。



自分の生活を振り返って生活リズムを整えよう



- ・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)



熱中症予防のために「朝ごはん」を食べよう

これから体育祭の練習が始まります。気温や湿度が高い中での練習では、体の水分や塩分が失われやすいため、熱中症の危険が高まります。そのため、朝ごはんを毎日食べることで熱中症を予防していきましょう。

どうして朝ごはんが大切なの？



①寝ている間に水分が失われるから。

→朝は軽い脱水の状態。そのため、食事といっしょに水分をとることが非常に大切です。

②エネルギーが不足すると体温調節ができない。

→朝食でエネルギー「糖分」をとると、体が熱を上手に逃がしやすくなります。

③塩分も自然にとれる。

→汁物やおかずでナトリウムが補給でき、熱中症の予防につながります。

「朝は食欲がない、、、」そんな時は？



- ・果物+水分（みかん、りんご、バナナ、牛乳など）



+



ビタミン水分がとれてさっぱり

- ・ヨーグルト+シリアル



+



軽くてエネルギー源になる

- ・おにぎり+お味噌汁



+



ご飯でエネルギー汁物で水分と塩分

- ・パン+スープ



+



消化が良く、体が温まり食欲が出やすい

保健クイズ！

熱中症に効果があると言われているクエン酸を多く含む食べ物は？

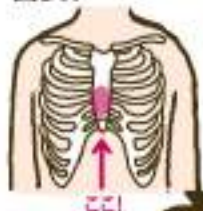
- ①イチゴ ②バナナ ③レモン

9月9日は
救急の日

9月9日は救急の日です。救急とは、事故や怪我、病気の時に命を守るために行う処置の事です。いざという時に落ち着いて行動できるように、基本を知っておきましょう。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



事務室前に置いて
あります。

学校のAEDは ここにあります



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!



救急の場面で大切な事・・・

1. 自分の安全を守ること



交通事故や家事の現場など、二次被害にあ
わないよう注意する。

2. 助けを呼ぶこと



一人で対応せず、近くの大人や先生に知ら
せる。

3. 119番に通報



意識がない・けががひどい・出血が止まら
ない時はすぐに救急車を。



日ごろから準備しておこう

- ・消化器やAEDの場所を確認する。
- ・自分や家族の連絡先・持病・アレルギーを知っておく。
- ・ハンカチ
→出血したときに抑える、火傷の時に冷やす布になる。
- ・水筒（水やお茶）
→脱水・熱中症の予防、傷口を洗うときにも使える。
- ・ポケットティッシュ
→血や汗をふく、ガーゼ代わりに。

◎「特別な道具」よりも、ふだんの持ち物を工夫するだけ
で応急手当をすることが出来ます!

あなたのつまめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



つまめが長いままだと、割れて出
血したり、靴擦れなどの
けがが多くなったりします。
手も足も両方チェックして
おきましょう。
手の平側から指を見て
先が出ていませんか?

クイズの答え ③

(レモンにはクエン酸が多く含まれているよ。クエン酸には汗で失われやすい栄養素を補う効果があるよ。)