

ほけんだより 9月

令和8年8月31日
北大路中学校保健室

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。身も心も夏休みモードから学校モードにきりかえられていますか？夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ学校の生活リズムに戻していきましょう。

また、日中はまだまだ暑い日が続いているので、多めの水分を持ってくるなど熱中症対策が必要です。食事・睡眠・水分補給などを十分に行い、元気に過ごしましょう。

身体測定

9/1(火)3年生、9/2(水)2年生、9/3(木)1年生

*上はカットシャツ、下はズボン・スカートのまま測定します。

*ポニーテールやお団子ヘア、前髪を頭の上で止めるような髪型は控えてください。

「9月9日」は救急の日

AEDについて知ろう！

AEDは、心臓がけいれんを起こし、全身に血液を送れなくなった状態の時に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。病院はもちろん、駅、学校、デパート、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。

操作方法は電源を入れると音声で案内をしてくれるので、その通りに行えば大丈夫です。もしもの時にはすぐにAEDを探し、けが人や病人のそばに運ぶことが、人命救助のはじまりです。出かけた先でAEDの場所を確認してみてください。

○北大路中学校は、現在は仮校舎保健室前にAEDを設置しています。

水分足りていますか？

9月に入り、朝晩は少し涼しさを感じるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夏休みあまり外に出なかった、生活リズムが乱れた人は特に注意です。熱中症にならないよう水分補給のポイントを知っておきましょう。

- ・一度にたくさん飲まず、こまめに水分補給をする
- ・運動するときは、運動前、運動の合間、運動後にも必ず水分をとる。
- ・大量に汗をかく時は、塩分もとるようにする。

怪我につながる生活習慣

① 朝食を食べない

1日の始めにエネルギー源や水分をとらないで過ごすと、ボーっとしたり、注意力が散漫になって怪我をしてしまいます。朝食は必ず食べるようにしましょう。

② 睡眠不足

生活習慣の乱れで一番怪我につながいやすいと言われているのが睡眠不足です。しっかりと睡眠時間を取り、怪我の予防に努めましょう。

③ 疲れ

疲れている状態での運動は、大変危険です。熱中症や貧血などの症状を引き起こされる可能性があります。疲れを感じたら休養しましょう。

④ 爪が長い

爪が長いと、割れやすくなったり、ふとした時に人に当たって怪我をさせてしまうことがあります。その他にも、爪と指の間には汚れや菌が入りやすく、繁殖します。清潔を保つためにも切るようにしましょう。

⑤ かかとを踏んでいる

かかとを踏んだまま走ったりしている生徒をよく見かけます。かかとを踏んだままでは、すぐに靴が脱げたり、その際に転倒や怪我をするなど危険です。身だしなみを整える意味からも、靴を正しく履きましょう。

身体と心疲れていませんか？

「なんだか疲れたな」「やる気でないな」と感じるときありませんか？その時は身体も心も疲れているサインかもしれません。

身体が疲れていると、イライラしたり、落ち込んだり、集中しにくくなったりすることがあります。反対に、悩みや不安が続くと、頭痛や腹痛、食欲の変化、眠れないなど身体に変化があらわれることもあります。そのため身体と心両方を大切にしてほしいです。自分の身体と心の変化に気づくことも、健康を守る大切な一歩です。変化を感じた時は一人で抱え込まず、家族、先生、友だちなど信頼できる人に話してみてください。

また、学校にはスクールカウンセラーという心の専門の先生もおられるので、一人でしんどさを抱えないで一緒に考えていきましょう。

保健室からお知らせ

2学期から 〇〇 さんに代わり、保健室を担当します、 〇〇 と申します。 先生には、約1年6か月間、本当にお世話になりました。子どもたちが元気に安心して学校生活を送れるよう、サポートに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

生徒のみなさん

2学期からよろしくお願いします！ みんなに会えるのを楽しみにしています。

ケガをしたり、困ったことがあれば、いつでも保健室へ来てくださいね。

実は、3年生のみんなが1年生の時にも少し関わらせてもらっていました。覚えてくれてい
る子もそうでない子も、また声をかけてくれたら嬉しいです(*^^*)