

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
北大路中学校保健室

夏休みが明け、1週間が経とうとしています。身も心も夏休みモードから学校モードに切り替えられていますか？早めに切り替えて、学校行事や学習にしっかりと取り組めるようにしましょう。また、日中はまだまだ暑く、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・水分塩分補給などを十分に行い、元気に過ごしましょう。

2 学期身体測定

9/2→3年生 9/3→2年生 9/4→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1日は防災の日～

地震や津波などの災害は、いつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、おうちの人と災害時について話しておきましょう。

【避難時の持ち出し品の準備】

非常時の持ち出し物をリュックに用意して避難時すぐに持ち運べる場所に準備しておきましょう。

【避難する場所】

大津市のホームページに指定緊急避難場所が記載されているので住んでいる学区の緊急避難場所はどこなのか確認しておきましょう。

【家族と離れた時の連絡方法】

待ち合わせ場所、連絡先を確認しておきましょう。

～9月9日は救急の日～

いつ起こるかわからない怪我に備えて、救急用品をそろえておきましょう。

【傷の手当用品】

滅菌ガーゼ、絆創膏、ピンセット、綿棒、ビニール手袋

【固定用品】

包帯、固定用テープ

【冷却用品】

氷のう、氷枕、保冷剤 など

【基本の RICE 処置】 基本的な処置の仕方を知っておこう！

○Rest 安静・・・安静にして悪化を防ぐ

○Icing 冷却・・・氷のうや冷水で患部を冷やす。

○Compression 圧迫・固定・・・伸縮性のある包帯などで圧迫しながら固定する。

内出血や腫れを抑え、痛みを軽くする。

○Elevation 挙上・・・患部を心臓より高く上げて、内出血や腫れを防ぐ。

クッションなどの上に患部をのせると安定する。

こころの健康を考えよう！

こころと体は繋がっているので、こころがストレスを感じて疲れてくると、体の調子も悪くなってきます。自分が気づかないうちに、意外とストレスが溜まっていることもあります。

自分に合ったリラックス方法を見つけて、こころと体を休める時間を作ってください。

ゆっくり休む

運動する

好きな事をする

こころと体がしんどくなった時は、自分一人で抱え込まず、おうちの人や先生、友だちなどに相談をしてください。