

保健だより 9月



令和7年9月
南山中学校
保健室

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。まだ残暑が厳しいなかでの前期後半スタートです。9月中旬からは体育祭に向けての練習も始まります。体育祭当日まで、元気に参加できるように、生活のリズムを整え、意識して休養（睡眠）をとり、体力の回復に努めましょう。熱中症予防と感染症予防もコツコツ続けて、健康と安全に気をつけて過ごしましょう。



9月9日は救急の日 学校でけがをしたときは・・・

部活動や体育で捻挫・打撲・突き指などをしたら、すぐに先生に報告して保健室に来てください。捻挫や打撲はすぐに冷やすことが大切だからです。時間がたって痛みがひどくなってから保健室に来たり、病院に行く人がいますが、すぐにしっかりと氷で冷やすことで炎症や内出血を防ぐことができます。



学校でけがをしたときは・・・おうちのかたへ



授業や休み時間、夏休みの部活動など学校でけがをした時は、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を使ってください。保険証を出して受診し、領収書は保管しておいてください。子ども医療受給券は使用できません。申請の書類は学校にありますので、ご連絡ください。

いよいよ体育祭練習！＝練習中も気をつけてほしいこと＝

* 熱中症を防ごう

- ・急に暑くなった日、湿度が高くムシムシして風がない日は熱中症になりやすい。
- ・疲れている、寝不足だと熱中症になりやすい。
疲れをためない・暑さに体を慣らすことで、熱中症を防ごう。
- ・水分はこまめに少しずつ補給！のどが渇く前から飲むようにしよう。
- ・薄着で運動しよう。日焼けが気になる人は日焼け止めを持ってこよう。
(帽子をかぶって直射日光を防ぐことも効果的！)
- ・めまい、頭痛、吐き気などの症状があったら、運動は中止しよう。
(近くの先生に報告して、涼しいところに移動して休むこと。)



* 感染症を防ごう

- ・マスクは無理につける必要はありません。
- ・熱や、のどの痛みなど体調が悪いときには、マスクをつける、練習は見学する、学校を休むなどの対応をお願いします。(新型コロナウイルス感染症は、無くなっていません。)
- ・ペットボトルや水筒の回し飲みは止めよう。
- ・手洗いをこまめに丁寧に行おう。
- ・教室の冷房中も、1時間に10分は換気(窓開け)をしよう。



* けがを防ごう

- ・準備運動をしっかり行う。急に全力で走ると転倒する危険あり！
- ・運動靴をチェックしよう。サイズが大きすぎたり、小さすぎたりすると足を痛める。
- ・長い爪はけがの原因になる。爪が伸びている人は、切っておこう。
- ・時間や心に余裕を持って行動しよう。



歯と口の健康についての作品募集中！

保健だより7月号でお知らせした作品(ポスター、書写)を、

夏休みに作成してくれた人は、担任の先生、または保健室に提出してください。

