

# ほけんだより 9月号

R5 年度  
石井中学校  
保健室より

2学期が始まりました！まだ夏休みの生活リズムが抜けず、「しんどいなあ」と思っている人もいるかもしれません。バランスのよい食事と睡眠を心がけ、もとの生活リズムに戻すように心がけていきましょう。また体調が悪い場合には、無理をせず早めに休養をとるようにしましょう。

体育祭や文化祭、合唱コンクールに向けて、しっかり体調を整えていきましょうね！

## 9月16日は体育祭！！

いよいよ体育祭の季節になりました。9月に入ると、学年やクラスで体育祭の準備や練習が始まります。

体育祭の練習や本番でケガをしたり、体調を崩してつらい思いをしたりすることのないように、思い出に残る楽しい体育祭にしましょう！



いい体育祭にするには・・・

### ① 必ず準備運動やストレッチをしてから始めましょう！ (終わったあとも、クールダウンを忘れずに。)

いきなり激しい運動をすると、いつも使っていない筋肉などを痛めてしまいます。ねんざや肉ばなれなどのケガも多くなるので、必ず体の準備をしましょう。

### ② 生活習慣を整えましょう！

夏休みが終わると、生活リズムの変化や乱れから、体も心も少しだるく感じます。そんな時こそ、栄養のあるものをたくさん食べて、しっかり体を休めることが大切です。早寝早起き朝ごはんを心がけて生活しましょう！

### ③ 練習中や本番はこまめに休憩・水分補給をしましょう！

9月はまだまだ暑く、熱中症になりやすい時期でもあります。特に、夏休み中にクーラーの効いた部屋で長時間過ごしていた人は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい体になっています。こまめに水分補給をしましょう。

そして、大きめの水筒・汗拭きタオルは必ず持ってくるように！



## 石中のAED. どこにあるか知っていますか？

### ①職員室前廊下



石井中学校には、全部で3つのAEDが設置されています。もしものために備えて、どこに設置されているか、一度確認しておいてください。あなたのその備えが、誰かの命を救うかもしれません！

### ②ピロティ (外)



### ③体育館入り口



## 覚えておこう！RICE 処置

RICE とは①安静にする②冷やす③圧迫する④心臓より高くあげる、4つの手当ての英語の頭文字をならべてつけられた言葉です。この4つは応急手当ての基本！すぐに適切な手当てをすることで、けがの痛みが軽くなったり、腫れがおさまったりします！覚えておこう！



安静にする  
(Rest)



冷やす  
(Icing)



圧迫する  
(Compression)



高くあげる  
(Elevation)

《日本学校保健研修社 健より》