

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ませんか。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》