

ほけんだより 9月号

R6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、体調が優れない人もいるかもしれません。できるだけ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！

9月25日は体育祭！！

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。早寝早起きをして、朝ごはんを必ず食べて登校するようにしましょう！

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、早めの休憩を心がけましょう。

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！

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、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。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



石井中学校には、全部で3つのAEDが設置されています。みなさん知っていましたか？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！

①職員室前廊下



②ピロティ（外）



③体育館入り口



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

