

ほけんだより 9月号

がっごう



令和7年9月11日
第5号
出雲崎中学校 保健室

2学期がスタートして2週間程経ちました。みなさん、体調はいかがですか？

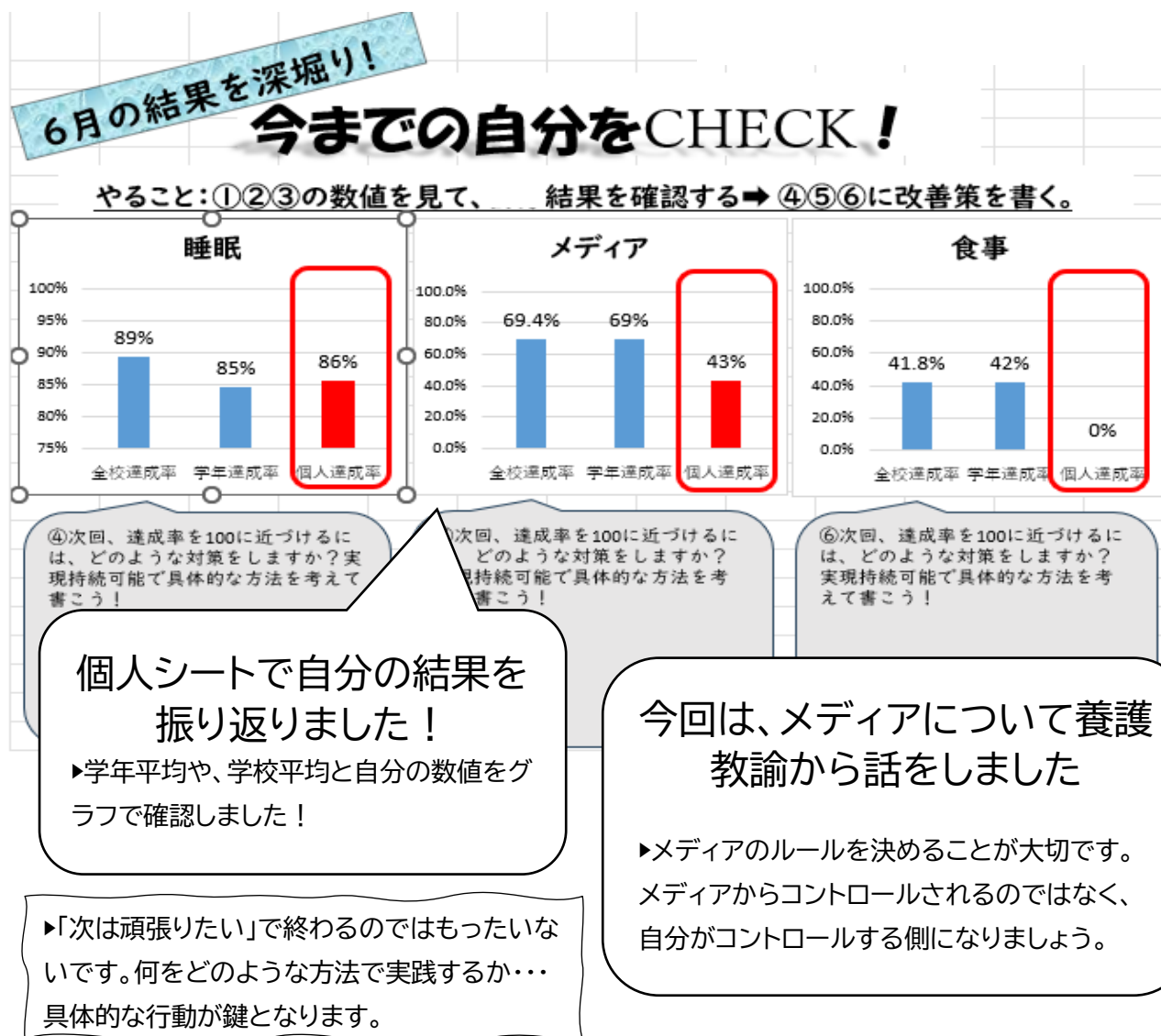
気持ちと身体を切り替えて、2学期も頑張りましょう！まずは体育祭！熱中症に注意してください。

9月17日～24日は第2回ハッピーライフウィークです！

前回の反省を踏まえながら、自分で生活をコントロールできるように頑張りましょう。

保護者の皆様、取組期間中のお子様への声かけ等をよろしくお願いいたします。期間終了後、カードを家庭へ持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入や、お子様の取組状況の評価をよろしくお願いいたします。

以下の資料は、事前保健指導に使用した資料の一部です。



9月中に身体測定を実施します

結果用紙は後日配付させていただきますので、ご確認をよろしくお願いいたします。身体測定結果について、ご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

体育祭目前!準備万端で挑みましょう!

けがなく、健康に体育祭を実施できるよう、中学生の皆さんが自分でできる準備がたくさんあります。

1 早く就寝しましょう

前日は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。
睡眠不足は、熱中症や体調不良の原因になります。

2 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食は1日の活力です。朝しっかり栄養をとってきてください。
昼食前に全ての競技を実施します。

3 体調が悪いときは、周りに伝えましょう

「なんだか調子が悪い気がする。」「いつもと違う感じがする。」と思ったら、我慢せず
すぐ周りに伝えましょう。無理は禁物です。

4 手や足の爪を短く切りましょう

爪が長いと、運動中に、割れたり剥がれたりしてケガをする危険性があります。また、長い爪が人に当たり、人にケガを
させてしまうこともあります(人の目に自分の爪が当たったらどうなるでしょうか...)。手のひら側から見て、指先から爪が
出ない程度(深爪しない程度)に切るようにしましょう。

5 水分、帽子、タオル、着替えを忘れずに!

熱中症の危険があります。一日分足りる量の水分を自宅から持参してください。運動前・途中・後に必ず水分をとりま
しょう。帽子も忘れずにかぶってください。大量の汗をかくことが考えられますので、タオルや着替えは必須です。



まだまだ熱中症には気をつけよう!

日頃の健康管理を しっかりしよう。

当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況に
より体調に影響が出ることがあります。



**こんな症状が
あらわれていたら
要注意です。**

- ・頭が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・めまいがする

こまめに水分を取ろう。

体重の3%以上の水分が失われると体温調節
に影響するといわれています。
水分補給は0.1%~0.2%程度の食塩水あるいは
スポーツドリンク等を補給し適宜休憩を入れ
ましょう。

涼しい室内に入ろう。

**すぐに
先生や近くの人に伝えよう。**

体調管理も重要です!



休み明けの激しい運動は要注意!

夏休み明けの初日、暑さに身体が慣れていない中で休憩時間
に校庭で鬼ごっこをして遊んでいたが、頭が痛くなり気持ちが
悪くなった。

(小学校3年)



体調が悪い時は無理しない!

暑さの中、午前中より体調に優れず、昼食もほとんど食べられ
なかったが、6時限目の体育で水泳をおこなった。その後教室
に戻ったが、やがて動けない状態となり、体の震え、息苦しさを
感じ、意識も薄れ、体温上昇、吐き気等の症状が出てきた。

(高等学校1年)