

保健だより 9月

令和8年9月
大島中学校

長い夏休みも終わり、学校生活が始まります。どのような夏休みを過ごしましたか。夏の疲れが出やすい時期です。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。また、何となく調子が出ないと感じている人も多いと思います。ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして夏の疲れをいやししましょう。

新人戦も近づいています。練習・本番共にケガや熱中症に気を付け、ベストを尽くしましょう。

9月の保健目標

☆からだを鍛えよう☆

運動と応急手当

新人戦が近づいてきました。練習にも力が入り、ケガをしてしまう危険性が高まります。もし、ケガをしてしまった場合に痛みを軽減させたり、悪化を防ぐために、自分でできる応急手当を知っておきましょう。もちろん、ケガを防ぐために準備運動・整理運動もお忘れなく……。

★こんなときどうする？～応急手当クイズ～

1. グラウンドで転んで、擦り傷。傷口は砂だらけに！

- ① 水道の水できれいに洗い流してから保健室へ行く
- ② そのまま保健室へ行く
- ③ 砂を手で払い落してから、すぐに消毒する



2. ボールが顔に当たって、鼻血が出てきた！

- ① ティッシュを鼻につめてうつ伏せになる
- ② 座って軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ③ 血が垂れないよう上を向き、首の後ろをたたく



3. リレーを全力で走っていたら、足がつってしまった！

- ① 体の力を抜いて、少しずつゆっくりのばす
- ② ついていない足で、その場でジャンプする
- ③ 氷などで患部を冷やし、軽めにたたく



4. ボールを取り損ねて、突き指した！

- ① 痛みがおさまるまで様子を見る
- ② 患部を温めながら、指を引っばる
- ③ 患部を動かさないようにして冷やす



【答え】1…① 2…② 3…① 4…③

◎ ケガをした際には、必ず先生やおうちの方に伝え、必要な場合には必ず病院を受診し、正確な診断・治療を受けましょう。

9月9日 救急の日



人が倒れています。声をかけても返事がありません。意識なし！
あなたは、**すぐに人を呼ぶ、119 番通報、AED、胸骨圧迫**ができますか？

2年生は保健体育の時間に学習します。



保健室内と、放送室前（校庭側）にあります。

「もしも」に備えて、いまできることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



地震や台風、大雨による洪水など災害が起きたとき、皆さんはどんな行動をとりますか。突然の災害に素早く対応ができるよう、日頃の備えが大切です。ハザードマップや防災バッグなど、いざという時のために確認や準備をして、防災意識を高めていきましょう。

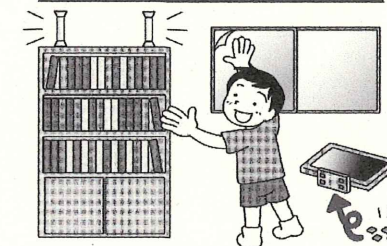
【治療は済みましたか？】

夏休みに歯科や眼科などを受診した人は、受診報告書や視力管理カードを提出してください。健康診断票に記録します。よろしくお願いします。

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日