

# ほけんだより 9月

2学期が始まり、3週目になりました。学校のリズムは戻ってきましたか。

夏休み中も、ラジオ体操後や夕方など、ランニングしたりクラブ活動に参加したりと自主的に体力作りに励む上中生の姿がとても気持ちいいと地域の方々の声を聞くことができました。また、みなさんの元気な登校、体調を崩さずに過ごす姿に頼もしさと成長を感じます。これからも、自分の心身を見つめ、無理し過ぎることなく、休むときはしっかり休むなど、リラックスする時間も大事にしていきましょう。



## 油断大敵!熱中症

9月に入り急に朝夕涼しくなってきましたが、日中の日差しはまだまだとても強いです。湿度が高い日は、特に熱中症への注意が必要です。

\*めまいや立ちくらみ

\*筋肉のけいれん(手足がつる)

\*だるさ・吐き気・頭痛

これらは、熱中症の初期症状です。  
早い段階で、熱中症のサインに気付く  
と回復も早くなります。  
自分の体のサインに、十分に注意を  
はらっていきましょう。



みなさんの靴箱に、熱中症予防についての掲示をしています。再度、確認の上、自分でできる熱中症予防に心がけていきましょう。

### まだまだ心配! 熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給



こんなにたくさん汗をかくだよ。ペットボトルだと...?



( 体育や部活がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい... )

( 運動の後は多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も! )



( 入浴や睡眠でも500mℓ  
(小さいペットボトル1本) くらい... )



# 9月9日は救急の日



数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。



をさがせ!

♥本校のAEDは **校長室前** にあります

♥学校外ではAEDマップを活用  
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。  
家の近くならどこにあるかな? 調べてみましょう。



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

## 結核予防週間 9/24~9/30



過去の病気と思ったらダメ!  
結核は、「現代」の病気だよ。  
決して他人事ではないんだ。

結核は、1日で5人が亡くなる日本の重大な感染症です。

今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

※ 2週間以上の咳や痰が続くときは要注意!!

詳しくは保健室前に掲示します。  
正しく理解し行動しましょう。

## 7つのまちがいを探そう!!



答えは保健室前に掲示します。