

# ほけんだより 9月

令和6年8月30日  
布水中学校  
保健室

41日間の暑い夏休みが終わりましたね。みんな、どのような夏になったでしょうか。

先生は家の中ばかりで過ごしていました。8月の後半になり、「9月の運動会の練習にむけて」と夕方少し散歩に出て汗をかく習慣をつけたのですが、30分歩いただけでバテてしまいました。改めて、運動部のみなさんのすごさを実感しました(-\_-;)

さて、9月2日の復習テストが終わると、運動会練習が始まります。部活動を引退した3年生や文化部のみなさんは、夏休み中長い時間暑い環境にいる機会が少なかったのではないのでしょうか？きっと、体が暑さに慣れていない人が多いと思います。急に暑い環境に適応はできないので、登下校で歩いて汗をかいたり、少し気温が下がっている朝方・夕方に少しでも外に出て、暑さに体を慣らしていきましょう。

## 9月9日は、救急の日

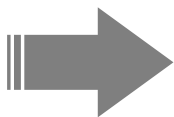


も っ て き て !

けがや病気など、緊急時に必要なこの3アイテム。  
あなたがもし、バイスタンダーとなり依頼された時にすぐどこに行けばいいか浮かびますか…？



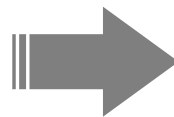
車椅子



保健室



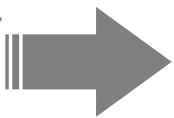
AED



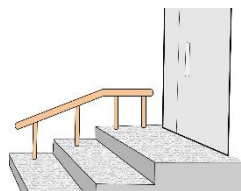
公共電話の下



担架



前の廊下



体育館玄関(外側)

## 運動会の練習・本番で1番多いけが

### ★ 1 擦り傷

水道で傷口をよく洗ってから  
保健室や救護場所に来てね！



# 暑さ対策！ 冷やして 手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担う AVA という血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说是されています。



15℃程度の水  
(冷たすぎてもよくない)に  
5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る  
(AVAは頬にもあるので、  
頬に当てるのもよい)

まだまだ暑い日が続きますので、  
凍らせたペットボトルなどを持ってきて、各自で体を冷やす工夫をしましょう！

飲み物も、重いですが1L ぐらいあるのが理想です



## 避難場所 知ってる？



いざという時のために  
家族で集合場所を  
決めておきましょう



おうちの人と確認しておきましょう！

- 1 避難場所
- 2 避難経路
- 3 防災グッズ

## Switch! ✨

夏休みモード  
↓  
学校モード

体も気持ちもまだ  
「夏休みモード」の  
人は、早めに切り替  
えを。



### 切り替えの

### 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、  
早めに寝る
- ② 朝起きたら  
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを  
しっかり食べる

それでも、  
学校に  
行きたくない  
なにか  
だるい  
ときは…

心が疲れているのかもしれ  
ません。ひとり  
で悩まず、保健  
室に相談に来て  
くださいね。

