

# ほけんだより9月

令和7年9月1日  
白嶺中学校  
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。部活動や勉強、楽しい思い出などそれぞれ充実した夏休みを過ごすことはできましたか？少しずつ秋に近づいていますが、まだまだ暑い日が続きます。新学期は疲れがたまりやすいので、睡眠や休息を十分とするようにして、心も体も健康でいられるように生活リズムを整えていきましょう。

毎年9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから「救急の日」と定められていることを知っていますか？この日に合わせて、病気や大怪我、災害時など“もしも”的時に備え、命を救うための正しい行動ができるよう啓発活動が行われています。

部活動の練習中や、運動会の練習での怪我を予防するために大切なことは何か、怪我をしてしまった時にはどうすればいいのか、日ごろから考えておけるといいですね。



## けがをして

冷やすときの注意点  
確認しておこう



### 保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

### 氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷を少し水を袋に入れて使う。

### 冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

### やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

## 安全に運動会を楽しむために！

- 十分な睡眠をとる
- しっかり朝食を食べる
- 準備運動をする
- 手足の爪は短く切る
- 帽子・タオルを忘れずに
- こまめに水分補給をする



熱中症に注意！

## 保護者の皆様へ

- ☆熱中症対策として白色メッシュ帽子を使用します。1年生は学校で購入し配布します。2, 3年生は自宅から持ってきてください。なくした場合は購入できますので学校にお知らせください。
- ☆9月に2学期の身体測定を行います。日程は各学級にお知らせします。

はじめまして！

2学期から白嶺小学校・白嶺中学校の保健室を担当します、井口 咲(いのくち さき)です。

具合が悪いときや心の元気がないとき、相談したいことや聞きたいことがあるときは、いつでも保健室に来てください。皆さんと毎日たくさんお話をしたいなと思っています。よろしくお願ひします

