



2025. 9. 1

鳥越中学校保健室

身体計測

9月5日(金)

1限: 3年生

2限: 1年生

3限: 2年生

場所: 保健室 服装: 体操服

◎爪チェックします



2学期が始まりました。あっという間の夏休みでしたね！夏休み中も規則正しい生活は送れましたか？9月は夏の疲れが出る時期です。体調がつかく感じることもあるかもしれませんが、生活リズムをしっかりと整えて乗り越えましょう！

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる？

こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



いいね！



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい？ ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん？
食欲ない...



いいね！



寝る直前までおやつを食べて
ない？ 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



いいね！



冷たいものを食べすぎでない
？ 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



いいね！



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



いいね！



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない？ 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

9月1日は防災の日



近頃は異常気象が多くみられ、県内でも大雨による冠水（道路が水につかること）被害がありました。鳥越でも大雨が降れば、土砂災害や河川の氾濫、冠水によって避難が必要になるかもしれません。そんなときにあわてないよう、日ごろから準備しておくことが大切です！

避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

おうちのひと



応急手当用の
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



9月11日(木)

は運動会!

あうきゆうであて

知っておきたい

応急手当

運動会の時期が近づいてきました。まだまだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。一人ひとり、予習をしてから練習や本番に挑んでほしいと思います。



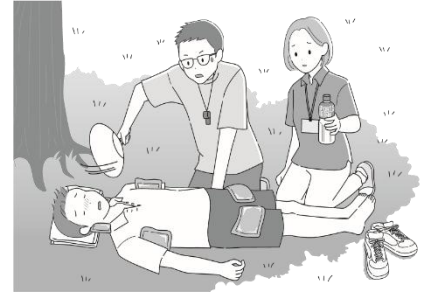
熱中症の応急手当

熱中症かな? と思ったら

主な症状

*めまい *頭痛
*失神 *気持ち悪さ
*筋肉痛 *嘔吐
*大量の汗 *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車!** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ!**

ケガの応急手当

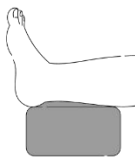
だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

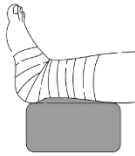
冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。

指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ!**

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ!**

体育祭

練習中はここに注意!



3

履き慣れた靴で参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×!

1

飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります