



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。体調がつらく感じることもあるかもしれません、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 生活リズムの切り替え うまくできてる？

こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいい？ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない…



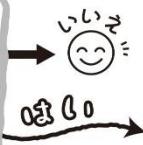
寝る直前までおやつを食べない？朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていく。

**下痢だ…
便秘だ…**



冷たいものを食べすぎてない？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**



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
眠れない
気がする**



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）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

必需品

眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

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いでも情報を集められるもの

応急手当用の救急セット

（なんうこうなどケガをしたときに備えるもの）

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



9月11日(木)

は運動会！

あうきゆうてあて

知っておきたい 応急手当

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

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 タオルなどで覆った 患部を氷のうなどで冷やす
C ompression 圧迫 適度に圧迫する	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる

圧迫しそうに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

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



のどが渴く前に
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