

ほけんだより 9月

令和8年9月7日
燕市立小池中学校
保健室

おしらせ



小池中学校の AED は職員室と社体玄関にありましたが、部活動地域移行に伴い休日也可以使用できるよう職員室から職員玄関へ移動しました。今後は社体玄関・職員玄関が定位置になります。いざというときに動けるように場所の確認をお願いいたします。



今日から生活リズムチェック週間です！

本日9月7日(月)から11日(金)までは生活リズムチェック週間です。全校での体育祭練習が始まる前の1週間になります。体育祭練習に元気に参加するためにも朝食を食べること・睡眠時間を確保することを特に意識して過ごしてください。

★7月の取組の様子★ 5日間の〇の数、学年ごとの平均値です

	起床時刻	朝食	家庭学習時間	就寝時刻	寝る1時間前にメディアをやめた	メディア利用時間
1年生	4.0日	<u>4.8日</u>	3.5日	<u>4.1日</u>	3.3日	3.5日
2年生	4.2日	<u>4.8日</u>	3.4日	<u>3.6日</u>	3.6日	3.8日
3年生	4.3日	<u>4.7日</u>	3.8日	<u>2.5日</u>	2.5日	3.8日



朝食は、ほとんどの人が食べています！
2回目は目指せ100%！

就寝時刻は学年が上がるにつれて〇の日数が減っています…3年生は最後の体育祭！全力を出すためにもしっかり睡眠をとろう！

1回目の振り返り

- ・メディア利用時間を守るため時間を見て利用時間を超えないようにがんばった。(1年生)
- ・メディア見過ぎたと思ったら、使う時間を減らして目を休めることができました。(2年生)
- ・できるだけメディアを寝る前に使用するのをやめたら、少し目覚めが良くなった気がした。(3年生)

1回目保護者の方より

- ・母に指摘されなくても自主的に行動できるようになりましたね。特に朝自分から起床できたのはすばらしかったです。(1年生)
- ・自分で時間の管理が少しずつできるようになってきていると思います。(2年生)
- ・メディアと上手につきあっていくようにしましょう！自分のために！(3年生)

体育祭に向けて熱中症とケガに注意しよう！

☆ **もうすぐ体育祭** ☆ **ケガ** をしたら どうする!? ☆

練習・予行・本番で...

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血

上を向いたり
横になったり
首の後ろをたたいたりダメ!

鼻をつまんで下を向く。
はかばか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

だぼく・ねんぞう
つきゆびには...

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡
RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなど冷やす!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどで圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

熱中症のリスクを下げよう！

・水分補給

・朝ご飯を食べる

・睡眠時間の確保！

水分補給は活動前にも！

練習に行く前に水分をとっていきましょう。
のどが渴いた一と思ってからでは遅いです。

水分が不足すると...

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる

**熱中症やケガ
のリスクが急上昇！**

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

症状があったら無理せず休みましょう。また、つらそうな様子の人がいたら声を掛けてください。自分では気づかずに無理してしまうことがあります。お互いを思い合って体育祭練習頑張りましょう！