



令和7年9月  
流山市立南流山中学校  
保健室

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか？ みなさんが、大きな事故にあうことなく、元気に登校してきてくれて、ほっとしています。休み明けは、何となく気持ちが億劫な人もいるかと思います。ちょっと先に楽しい予定を入れたり、自分がリフレッシュできる時間を作ったりして、自分の心と体を労りながら、過ごしましょう。



## 〇● 9月の保健目標①：規則正しい生活を心がけよう ●〇

今年は暑さもあり、登校中に体調が悪くなって来室する人もいます。少しでも体調の異変を感じた際は、無理せずに近くの日陰や自宅に戻って休んだり、水分と塩分補給をしたりしてください。熱中症を防ぐには、朝ご飯をしっかりと食べてくること・睡眠時間をたっぷりにとって体を休めておくことも大切です。朝、食欲がないという人も、食べやすいお茶漬けや果物などから少しずつ食べる習慣をつけるようにしましょう。

秋

は

気持ちの

切りかえの

季節？

**9**月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

**そ**んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



心と体は繋がっています。心が病んでいるときに、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったりした経験はありませんか？ 反対に、心を元気にするには、まず体を整えることが大切です。夏は特に外と中の気温差で体が疲れやすいです。休養をしっかりとるようにしましょう。

## ○● 9月の保健目標②:けがの予防に努めよう ●○

9月後半から体育祭練習が始まります。気を付けていても、けがをしてしまったり、体調が悪くなってしまうことがあると思います。そういったときに、応急手当の知識があると役立ちます。ぜひ知っておいてください。

### 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
- \*失神
- \*筋肉痛
- \*大量の汗
- \*頭痛
- \*気持ち悪さ
- \*嘔吐
- \*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・休養を交互に

##### Compression

##### 圧迫

適度に圧迫する

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

##### Elevation

##### 挙上

心臓より高い位置に上げる

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!



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



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×!



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

健康診断の結果、夏休み中に治療や検査に行った人は、「受診報告書」の提出をお願いします。将来、大人になってからも健康診断はあります。異常があった際に、早めに検査や治療することは、自分の体を大切にすることに繋がります。放置せずに診てもらいましょう。

