



健やか

9月の保健目標

～けがや熱中症を防ごう!～

2025.9.1 越前中学校



夏休みもあっという間に終わり、いよいよ2学期が始まりました。今年の夏も猛暑日が続きましたが、夏休み中は元気に過ごすことができましたか。今週末には、体育祭や文化祭など大きな行事が続きます。生活リズムを、夏休みモードから学校モードへ切り替えて、心も身体も健康に過ごしていきましょう。



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる



もうすぐ体育祭!
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



首、脇、太ももの付け根などを冷やす。

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

冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互にする。

圧迫のしすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしよう。

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 体育用外ズックで!

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

まわし飲みは×

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

塩分と水分補給

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

睡眠不足にならないように!

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



感染症に注意しましょう

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。福井県でも感染者が増加傾向です。新学期が始まると、学校での流行も心配されます。夏の疲れで免疫力が落ちる時期でもあるので、生活リズムを整えて体調管理をしっかり行いましょう。

まだまだ気温が高くエアコンを使用しますが、冷房中であっても定期的に換気を行うようにしましょう。対角2カ所以上の窓を開けると、効果的に換気ができます。

感染症対策

- ★ 石けんを使用した正しい手洗い
- ★ 咳エチケット



ハンカチを
忘れないように!

(咳が出る人はマスクを着用する。ただし、運動時や周りに人がいない時は熱中症対策を優先する。)

- ★ 効果的な換気
- ★ 規則正しい生活(免疫力を高める。)



心の不調はないですか?

夏休み明け、身体の不調だけでなく、心の不調を感じる人もいないでしょうか。そんな時は、一旦心を休めることが大切です。リラックスする時間をつくるようにしましょう。やる気が出ない、不安なことがある等、心の不調を感じる人は、一人で悩まず、お家の人や友だち、先生等信頼できる人に話してみると、少し気持ちがスッキリするかもしれませんよ。



こころの疲れ

