



令和8年9月号
名瀬中学校
保健室

今年の夏休みは例年より少し長く、ゆっくりお休みできたかと思います。元気に過ごすことはできましたか？
だんだんと日没が早くなり、気温も下がってきましたね。急に暑さが戻ってきたり、寒くなったりと不安定な天候が続きます。くれぐれもお気を付けください。

9月の保健目標

熱中症を予防しよう！（8月も含む目標です）



例年10月半ばまで熱中症での救急対応があるとのこと。でも油断は禁物…！喉が渇く前に水分補給をしましょう。

季節の変わりめでもあるので、熱中症だけではなく普段から体調管理を務めるよう意識をしてください。



8月30日～9月5日は防災週間です

非常口のマークは階段付近についていることが多いです。よく確認しておきましょう。AEDは学校に2台、担架は学校に1つ設置されています。どこにあるか分かりますか？（先生たちはもちろん、どこにあるか知っています。分からない人は聞いてみてくださいね！）

実際に自分の住んでいるお家の近く、よく使う場所などの非常口やAED、また公衆電話等の場所をチェックしておくといでしょう。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

○夏休み中部活動でのけがをし、病院受診をした人でスポーツ振興センターに加入している方へ

部活動でのけが、またはその登下校のけがも対象になります。学校から専用の書類をお渡ししますので、ご不明点がありましたらお知らせください。（お電話やすぐーる、お子様伝えでも構いません。）

どうしてケガをしたのかな？

どうしてケガをしたのか…。原因を考えて、同じことが起きないように対策できるようにしましょう。

また9月は季節の変わりめです。毎朝天気予報を確認して、自分で体温調節（上着を羽織ってくる、暑さ対策グッズを持ってくる等）ができるといいですね！

自分は…

考えごとをしていた
ふざけていた
急いでいた

まわりは…

人がたくさんいた
暗かった
雨でぬれていた

変わりめに注意を

夏
↓
秋
の

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

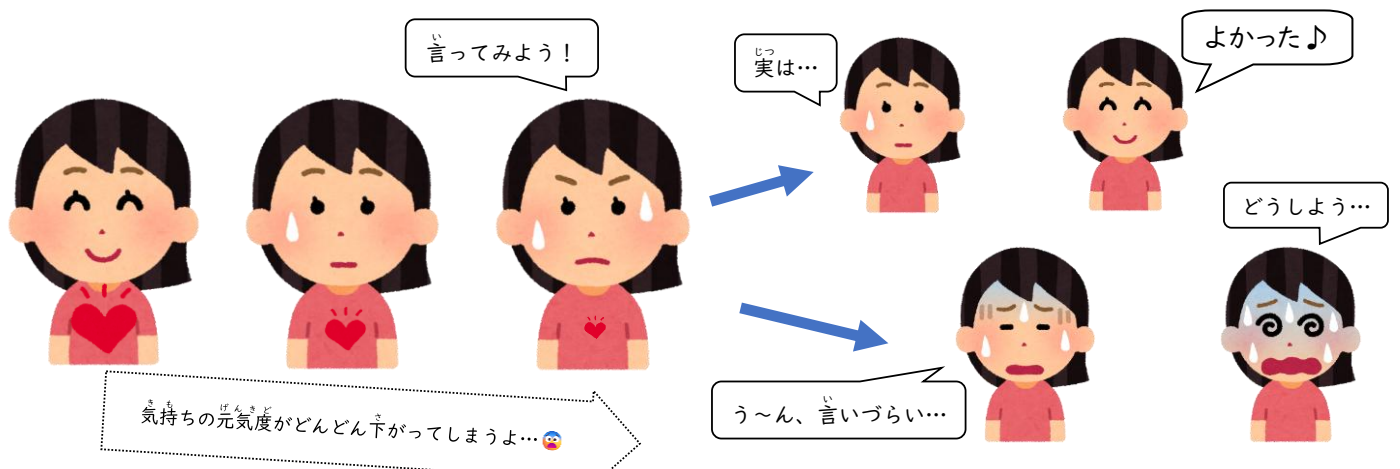


ケガをしたときがチャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。



悩んでいる・困っている ことがあったら、お話ししてみよう♪



いざ、相談!となると、いつもと違う場所でお話したり、変な雰囲気を感じたりして、ちょっと勇気がいるかもしれません。相談ではなくて、雑談で OK♪ 今の自分の感情でもいい。全部話さなくちゃいけないわけではないから、モヤモヤすることや気になることは自分なりにアウトプットしてみよう。

自分だけが苦しい、でも我慢していればいいんだ。と思っていると、体を壊してしまうこともあるよ。実はみなさんは小学校5年生の頃、保健の授業で「心の健康」について学んでいます。どんな内容だったか覚えているかな？

心と体は密接な関係にあって、心と体は繋がっています。(ドキドキと緊張していると汗がでたり、けがをしようとして落ち込んでショックな気持ちになったり…。)

同年代のお友達には話にくい、自分たちで解決することは難しい、そう思ったときは家族や周りの大人(学校の先生等)にもお話ししてみてくださいね。

