保健だより!!

Hoken Dayori

見附市立南中学校保健室

No4
令和6年9月9日（月）

まだまだ暑い日が続きます

熱中症に注意しよう

気温がそれほど高くなくても、湿度が高いときは要注意⚠

２学期がスタートしました。少しずつ過ごしやすい日も増えてきましたが、もうしばらくは暑い日が続くことが予想されています。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いときは熱中症に対する注意が必要になります。

体育祭の練習が始まります。けがや熱中症予防対策等をしっかりとして活動しましょう。

体育祭に向けて　けがや熱中症につながる生活習慣を見直そう

①睡眠不足

生活習慣の乱れでけがや熱中症につながりやすいといわれているのが、睡眠不足です。毎日できるだけ早く同じ時間に就寝して、しっかり睡眠時間を取ってください。

②朝食の欠食

一日の始まりにエネルギー源や水分を摂らないで活動すると、注意力が散漫になり、けがをしやすくなります。熱中症のリスクも高まります。朝食は必ず食べるようにしてください。

③疲れ

疲労が蓄積されている状態での運動は、大変危険です。熱中症のリスクも高まります。しっかり休息や睡眠をとって、体を休めるようにしてください。

④爪が長い

爪が長いと、競技中の接触や道具の運搬などで折れてしまって、自分がけがをする場合や、相手を傷付けてしまう可能性があります。長さは手の平から見たときに、爪が見えない程度が安全です。長い場合は切っておいてください。

帽子の着用、十分な量の水分の準備、アイシング用のペットボトル、タオルの準備、必要に応じて眼鏡のバンドなどの準備をお願いします。詳しくは9月6日(金)または、9月13日(金)の学年だよりで御確認ください。

２学期発育測定の結果をお知らせします

２学期の発育測定の結果を、別紙の「発育のようす」でお知らせします。本年度より、２学期以降の発育測定の結果を、「健康カード」（２、３年生は「Myヘルス」）ではなく、用紙でお知らせします。「保健用封筒」の中を御確認ください。用紙の返却は不要です。

「保健用封筒」のみ、9月13日(金)までに返却してください。

9月9日は救急の日

「救（9）急（9）」の語呂合わせから、９月９日は救急医療の大切さを理解するための日と定められています。誰かが助けを必要としているときに、下の図のように私たち一人ひとりにもできることがあります。救急車が到着するまでに８分～９分かかるといわれています。その場に居合わせた人が、救急隊員に引き継ぐまで、すぐに行う救急手当が重要です。本校では、『胸骨圧迫とAEDの使い方』と、『誰かが倒れたときに、声をかける勇気』をもつことができるようになることを目的に、４月に全校生徒を対象に救急法講習会を行いました。救急車が来る前にできることを、御家庭でも話題にしていただければと思います。

AEDを用いた救命手順

① 意識の確認

肩のあたりを叩きながら呼びかける

② 助けを呼ぶ

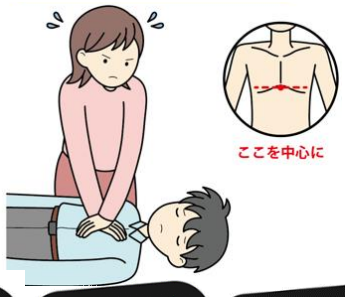
大きな声で周囲に助けを呼ぶ

③ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て普段通り
動いているか確認する

④ 胸骨圧迫

胸骨圧迫

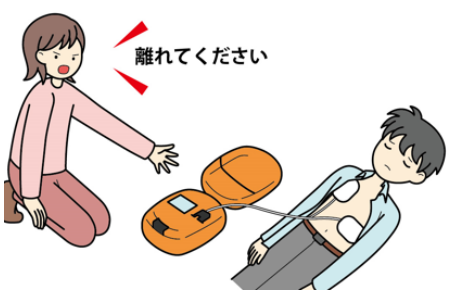


⑤ AEDの使用

・電源を入れ音声ガイドに従う
・電極パッドを左胸上部と左胸下部に貼る

⑥ 電気ショックを実行

『ショックが必要です』の音声ガイダンスが
流れたら傷病者から離れショックを実行する



救急隊に引き継ぐまで続ける

つよく　はやく　たえまなく