



保健通信 9月



2025年9月1日(月)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

夏休みも終わり、2学期が始まりました。有意義な夏休みを過ごすことができましたか？2学期は、合唱コンクールや体育祭など色々な行事があります。なるべく早く学校モードに切り替えられるように、規則正しい生活を心がけましょう。また、9月も暑い日が続きます。水筒やタオルを忘れずに持ってきてきましょう！



夏の疲れ出ていませんか？

楽しかった夏休みの後、なんとなく体がだるい、やる気がでない…それは、夏の疲れが出ているサインかもしれません。質の良い睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で体調を整え、元気に2学期を過ごしましょう。

こんな状態になっていませんか？

体がだるい

やる気がでない

食欲ない

原因

毎日夜遅くなるまで起きていた

睡眠不足になると疲れが取れなくなります。



冷たいものばかり食べていた

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります。



部屋でゴロゴロしていた

運動しないと汗をかく機会が減って体温調節がうまくできなくなります。



対策

睡眠をしっかりとう

眠ると身体と脳の疲れがとれます。上手にエアコンを使ってたっぷりと寝ましょう。



ごはんをきちんと食べよう

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは、1日のエネルギーになるので忘れずに。



適度な運動を心がけよう

体は汗をかくことで体温調節しています。涼しい時間にウォーキングや室内で軽い体操など、適度な運動をしよう。



〈保健室からのお願い〉

★1学期の健康診断の結果、歯科や眼科など病院受診をした人は、「受診報告書」の提出をお願いします。

★定期的に通院して管理している人は、保健室へ結果(管理手帳)の提出をお願いします。

★夏休み中に部活動や通学路でケガをして、病院や接骨院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの申請対象となります。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室にご連絡ください。



9月9日は「救急の日」です！

毎年9月9日は、「救急の日」と定められています。これは、救急医療や応急手当の大切さを知り、いざというときに命を守る人を増やすことを目的とした日です。その場にいたあなたの判断や行動が、命を救うことができるかもしれません。この機会に、自分や身近な人がケガをした時に役に立つ応急手当について確認しておきましょう。

応急手当をできるようになろう！

打撲・捻挫



冷やして安静にする

擦り傷



傷口の砂や泥を
水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、清潔な
ガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで
流水で冷やす

もしも、道で人が倒れていて「救急車呼んでください」と言われたら…あなたは落ち着いて行動できますか？そんな時こそ冷静さが大切です。まずは、落ち着いて119に連絡しましょう。救急車要請の流れはこのようになっています。**【誰が・どこで・何があったか・今の様子】**をはっきり伝えましょう。いざというときのために、救急要請マニュアルをしっかりと覚えておきましょう。

救急車要請マニュアル

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを
上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ | 🔍

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は
体育館の

入口



参照：日本学校保健研修社