



令和7年9月1日

双海中学校 保健室

2学期が始まりました。9月は朝夕が涼しく、日中は暑いという日が増えるため、体調を崩してしまう人も少なくありません。そんな中、体育祭練習が始まります。少しずつ生活習慣を整えながら適切な水分補給と休養をとり、健康と安全に気を付けて体育祭を成功させましょう。また、感染症も増えています。引き続き感染症対策に心掛けましょう。

抜け出せ! 夏休みモード →



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る

生活リズムを整えよう



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

まだまだ

熱中症に注意!

こまめに水分補給をしよう!



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

秋は「気持ちの切り替えの季節」?

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「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。





体育祭練習前に知ってほしい 応急手当

熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

oooooooooooooooooooooooooooo

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

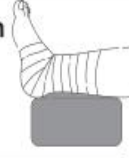


意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！**

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

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

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