

# 保健だより 8・9月



2023年 8・9月 貝塚市立第二中学校 保健室

今年の夏はとても暑い日が続きましたが、元気に過ごせましたか？

日中はまだ暑い日が多いと思いますが、朝夕はほんのり涼しく感じられたり、虫の音が聞こえてきたりと、秋の気配を感じる頃となりました。

これから2学期は行事がたくさんありますが、生活リズムを整え、体調に気をつけて、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

## 夏バテに気をつけよう！

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。夏が過ぎてから起こる場合もあります。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

なりやすいのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

### 夏バテの危険大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』と、9月は安全や命に関する日が続きます。この機会に、身近なところで自分と周りの安全を守る行動を身につけておきましょう。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう

### 応急手当

すり傷



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

## 突然の雷！ 身を守る方法は？

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。

✕ 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられない場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



### \*モアシ検査（脊柱側弯症検査）のお知らせ

- ・日時 9月14日（木） 午後1：30～
- ・対象者 1年生全員、2，3年生抽出者 \*対象者には、別紙で詳細をお知らせします。（1年生は体操服登校）
- ・場所 図書室