

ほけんだより 9月

令和7年度
松山商業高等学校
保健室



夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。9月は運動会の練習が本格的に始まる時期ですが、まだまだ暑い日が続く、体に負担がかかりやすい時期でもあります。水分補給や休息をこまめに取り、熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、生活リズムが乱れたままでは体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、学校のある日の生活リズムを取り戻していきましょう。



運動会に向けて！安全に運動するための4つのポイント

① 爪を切っておこう

長い爪は思わぬけがの原因になります。接触のある競技では特に、自分も相手も傷つけてしまう可能性があります。爪を短く整えておきましょう。

② 靴ひも・服装をチェック！

靴ひもがほどけたまま走ると転倒のリスクが高まります。競技前にはしっかり結び直しましょう。帽子、汗をふくタオルなども準備しておきましょう。

③ 無理な動きはケガのもと

急な方向転換や無理なジャンプ、全力疾走など、普段しない動きは体に負担がかかります。自分のペースや体力を大切に、安全に取り組みましょう。

④ 無理せず、早めに SOS を

「ちょっと変かも？」と思った時点で先生や保健室に相談を。軽い熱中症やけがも、早めの対応で悪化を防げます。自分の体の声に耳を傾けましょう。



秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月

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「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



「もしもの時、どうする？」～救急の日を考えよう～

119番通報っていつするの？

119番通報は、“命に関わる”と感じたときに使います。

例えば…

- ・ 反応がない・意識がもうろうとしている
- ・ 出血が止まらない・骨が折れたかもしれない
- ・ 激しいけがややけど
- ・ 倒れて動かない人を見た
- ・ 呼吸が苦しそう／していない

などのとき、迷ったら周囲の大人や先生にすぐ相談を！
命を守るために、ためらわず 119 番を使うことが大切です。



学校内の AED 学校内の AED の場所を知っていますか？

【 体育館／保健室前／生徒課室前／高台教棟階段／第2グラウンド 】

もしもの時のために、設置場所を確認しておきましょう。

保健委員のひとこと 担当 2年3組 渡邊さん
～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

夏バテについて

夏バテとは、夏の暑さや湿度により体力が低下し、倦怠感や疲労感、食欲不振が現れる状態を指します。原因としては室内と室外の気温差、自律神経の乱れや睡眠・栄養不足、水分・塩分不足によって引き起こされます。生活習慣が乱れている人や運動不足の人は、夏バテになりやすい状態にあたるため注意が必要です。

夏バテを予防するためには、適度な運動、十分な睡眠をとるなどの生活習慣を整えること、水分を補給すること、適切な室温調節をすることが大切です。

これらのことに気を付けて、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

(2年3組渡邊さん 出典：小林製薬)

