

保健だより 9月

『健全な精神は健全な身体に宿る』

令和7年9月1日（月）

那覇市立松城中学校 保健室

夏休みが終わり1週間あまりが経過しました。生活リズムは戻りましたか？
まだ休みモードから気持ちが切り替えられていない人は、まずは早起きから始めてみましょう。夜更かしして眠くても、朝起きる時間を決めて早起きに取り組んでみて下さい。

スポーツフェスタを始めとしてこれからの時期はいろいろな行事があります。
生活リズムを整えて、全力で楽しみましょう。

★今月の保健目標★

けがの防止に努めよう

9月9日は『救急の日』です。9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせから、昭和57年に定められました。この機会に救急について、考えてみましょう。
『救急』とは、「急に大変な状況になった時にそれを救うこと」。特に、「急に病気やケガになった人やケガをした人に応急の手当をすること」です。

9月9日は救急の日



★救急クイズ★ あなたはどれだけ答えられるかな？ ※答えは裏面です。

- | | |
|--|---|
| ① 捻挫
ア. すぐに温めてマッサージをする
イ. 冷やして安静にする | ⑥ すり傷
ア. すぐに絆創膏を貼る
イ. 水道水で洗う。 |
| ② 鼻血
ア. 上を向いて首の後ろをたたく
イ. うつむいて座り、小鼻をつまむ | ⑦ 切り傷
ア. 傷口を心臓よりも高く上げる
イ. 傷口を心臓よりも下に下げる |
| ③ 頭部打撲
ア. 頭をふり、痛みをまぎらわす
イ. 冷やして安静にする | ⑧ やけど
ア. 流水で冷やす
イ. 水ぶくれをつぶして絆創膏を貼る |
| ④ 目にゴミが入った
ア. 水でゴミを洗い流す
イ. 手でこすってゴミを出す | ⑨ 突き指
ア. 冷やして固定する
イ. 引っ張る |
| ⑤ 松城中学校のAEDはどこに設置されていますか？
ア. 体育館の入り口
イ. 校舎の入り口 | ⑩ 那覇市で救急車を要請した場合、平均で何分後に到着する？
ア. 4分後
イ. 8分後 |

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



🔥 厳しい暑さが続いています 🔥

今年の夏は全国的に異例の暑さとなり、7月には統計開始以来の最高気温を更新しています。今月はスポーツフェスタが予定されていますが、まだまだ厳しい暑さが続きます。熱中症対策を万全にして取り組みましょう。

熱中症予防のポイント

しっかり睡眠

睡眠不足は熱中症の原因となります。中学生に必要な睡眠時間は最低でも8時間！十分に眠り、その日の疲れを取りましょう。

朝食をしっかり食べる

朝食でも水分、塩分を補給できます。脳のエネルギーにもなりますので、学習にも効果があります。給食まで4時間はありますので、朝食はしっかり食べましょう。

マスクを外す

熱中症の予防のために、走る時や話をしない時は、マスクを外しましょう。

適度な運動で汗をかく体づくり

運動をして汗をかくことで体の熱が下がったり、血液量が増えて血管が太くなることで体の熱を空気中に出します。『やや暑い環境』で『ややきつい運動』、汗ばむ程度の運動を続けることで、汗をかく体になり熱中症の予防につながります。

体調が悪い時は伝えよう、お互いに声をかけよう

頭痛や吐き気、気分が悪くなったときは無理をせず、近くにいる友達や先生に伝えましょう。また、活動中に体調が悪そうな人がいたら、声をかけてあげてください。

水筒持参 こまめに水分補給

冷たい水は体の中から体温を下げる効果があります。のどが渴いていなくても、20分に1回くらいの感覚で水分補給をしましょう。

松城中学校の冷水機は直接飲むことはできないので、必ず水筒を持ってきてください。

今日の暑さ指数を知ろう



職員室の前に、毎日の暑さ指数を掲示しています。
暑さを意識するためにチェックして下さい。



直接飲めません。
水筒を持ってこよう！