



9月保健だより

2025.09.01

枚方市立中宮中学校



2学期が始まりました

夏休みはゆっくり過ごせましたか？クラブを頑張った人、お出掛けをした人、お家でのんびり過ごした人、それぞれ思い出があると思います。夏休みは夜更かしや朝寝坊など、生活リズムが乱れやすいです。生活リズムの乱れは、やる気の低下や体調不良に影響します。生活リズムを整えて2学期も元気に頑張りましょう！

9月9日は救急の日 ～自分で応急手当ができるようになろう！～

転んで擦り傷ができてしまった！ まずは水で傷口の汚れを洗い流しましょう

捻挫してしまいました！

痛めたところをしっかりと冷やし安静にしましょう

指を切ってしまいました！

出血量が多いときは、切ったところをティッシュ等で抑え、指を心臓より高い位置に上げて止血しましょう

鼻血が出てしまいました！

人差し指と親指で鼻先をつまみ、下を向きましょう
中々止まらない時は、一緒に鼻を冷やしましょう

自然治癒力ってなに？

自然治癒力とは、みなさんが生まれ持っているもので、ケガをしたり、病気になったりしたときに、からだが自然と治ろうとする、素晴らしい力のことです。
2学期は体育祭がありますね。体育や部活動など、ケガをしたときには、保健室に行く前や大人が周りにいないときにやってみましょう。ほっとらかしはダメですよ★



2学期も元気に頑張りましょう！

こまめに水分補給を！

私たちは、夜寝ている間に「コップ2杯」もの汗をかくと言われています。
朝起きたときは、喉も体も水分が足りず、カラカラです。
起きたら必ずコップ1～2杯の水分補給をするようにしましょう！

早寝早起き朝ごはん！

暑い日が続くと、食欲がわからないこともあります。
朝起きるのが遅く、つい朝ご飯を抜いてしまったり、食欲がなくなったり、ご飯の量を減らしたり・・・
暑い夏を乗り越えるためにも正しい生活リズムを整えましょう！

適度な運動も！

WBGTが31を超える日が毎日のように続きます。
外に出る回数も減り、涼しい室内にこもりがちです・・・。
気温の下がる夕方や体育館での体育の日をしっかり運動して体力をつけましょう！

