

ほけんだより

9月

令和5年9月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまですね。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



まだまだ暑いよ、熱中症に気を付けよう



今年度は全国的に平年よりも気温の高い日が続き、連日のように熱中症による事故のニュースがありました。2学期に入っても、しばらく気温の高い日が続く見込みです。健康被害を防ぐためにも、引き続き適切な対応ができるように心がけましょう。

教室等においても、熱中症対策のため、クーラーを使用します。人によっては寒さを感じ、しんどくなってしまいかもかもしれません。必要な人はカーディガンで調整してください。

- 活動前・活動中・活動後、必要に応じて水分補給・塩分補給をする。
- 熱中症を疑う症状が見られた場合は、すぐに涼しい場所に移り、体温の冷却・水分補給・塩分補給をする。(主な症状：めまい・こむら返り・頭痛・吐き気や嘔吐・体のだるさなど)**
- 熱中症は、体育の授業や部活動だけではなく、屋内での授業中や登下校中でも発生しているため十分留意する。
- 夏休み明けの体がまだ暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクが高く、それほど気温が高くない場合でも十分に気を付ける。



生活リズムを学校モードに戻そう!

朝は余裕を持って、
同じ時間に
起きる



朝ごはんはゆっくり
食べる

寝る前にスマホを見るの
をやめ、
早めに
寝る



タオルや十分な水分を
忘れず持ってきましょう

さっそく体育大会の練習が始まります

忘れずに **ウォームアップ** と **クールダウン** をしましょう

ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、けが予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

できるようにな ろう 応急手当



打撲・捻挫

冷やして

安静にする

擦り傷

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