



ほけんだより

2026.9

9月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

気がつけばあっという間に夏休みが終わったように思います。今年も暑かったですね。みなさんどのような夏を過ごしたでしょうか。9月といってもまだまだ暑さが続きます。夏の疲れも溜まっていると思います。熱中症対策をしっかりと行い、2学期も安全に過ごしましょう。

体育大会の練習が始まります

熱中症	十分な水分、必要に応じて塩分タブレットなど持ってきてましょう。不足分は、冷水機で補充をしたり、自動販売機も活用して下さいね。	朝食	朝ごはんをしっかり食べましょう。どうしても時間が無い時は、おにぎりなど余分に持参し、休憩時間に食べてください。
つめ	爪は短く切り揃えていますか？長い爪は自分も周囲の人もケガをしやすいです。	睡眠	夏休みで昼夜逆転していませんか？夜間はしっかり身体を休ませ、翌日に備えましょう。
くつ	靴のサイズは合っていますか？足に合ったサイズの靴で靴紐をしっかりと結んでください。	ヤル気	どうせやるなら、ヤル気出して思いっきり楽しもう！！

応急処置を覚えておこう

擦過傷	打撲・捻挫	鼻出血
水道水できれいに洗い、ガーゼなどで傷口を保護する。	しっかりと氷水などで冷やし安静にする。（引っ張らない）	下を向いて鼻を強くつまんで安静にする。

お知らせ①

養護教諭の黒木千智先生が9月半ばから産休に入ります。代わりに鈴木先生が来てくれます。

『私事で大変恐縮ですが、この度産前産後休業を頂くことになりました。休業中は鈴木先生が皆さんをしっかりサポートしてくれます。安心して、これからも学校生活に取り組んで下さいね。無事に出産を終えて、またみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。黒木千智』

お知らせ②

9月3日から28日まで、武庫女保健室に教育実習生が1名来ています。知っておいて下さいね☆

