

ここから

9月



令和8年9月1日
小松市立芦城中学校
ほけんだより

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、運動会練習など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体とこころの準備を整えましょう。

けがに注意！ けがをしやすいのは、こんなとき

- ・疲れているとき（体力の限界をこえているとき）
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などでふざけているとき



1

飲み物は多めに
用意しておきましょう

のどが渇く前に
こまめに水分補給

2

必ず朝食は
食べましょう

欠食すると体調不良にも
つながりやすいです

3

ウォームアップ・クールダウンは
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも
役立ちます

知っておきたい 応急手当

熱中症の
応急手当

熱中症かな？と思ったら

主な症状

めまい 頭痛
気持ち悪い 大量の汗
倦怠感 おう吐 など

☐ 涼しい場所へ移動

☐ 衣服を緩める

☐ 体を冷やす

・水をかけてうちわであおぐ
・氷のうなどで首・わきの下などを冷やす

☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車**！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関**へ！

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1** 火事か救急か
→「救急です」
 - 2** 住所(わからないときは目印になるものを)
 - 3** 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
 - 4** 通報者(自分)の名前と電話番号
-

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します！



寝る1時間前から
スマホの使用を
控えよう



毎日、同じ時刻に
寝る習慣をつけよう



朝は、カーテンを
開けて太陽の光を
浴びよう



朝ご飯を食べて
体内時計をリセットしよう

9月1日は防災の日

屋外や外出先で地震が起こったときは

- かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



- 近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



- 電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



- ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



- 海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



- エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



芦城中学校のAED（自動体外式除細動器）はここにあります！



体育館 入口

担架と布担架もここにあり



倒れている人を発見したら・・・

- ① 周囲の安全を確認
- ② 助けを呼ぶ
119番通報とAEDを持ってきてもらう
- ③ 意識の確認
- ④ 呼吸の確認
- ⑤ 心臓マッサージ
- ⑥ AEDの使用



心がモヤモヤしたときは

なんか言葉にできないけれど、イライラモヤモヤする。自分でもなぜなのかわからない。今の自分の気持ちってどうなの？と、自分自身のことなのに、よくわからないということはありませんか？

そんな時は、まずは自分の今の気持ちを言葉で表してみましょう。

「モヤモヤ イライラする。きっと〇〇がうまくできないからだ。できないから不安！できないから悔しい！」というように、自分の今の気持ちをよく見つめ、イライラの正体を探してみましょう。

正体を探することができれば、次はその気持ちがあふれないように、自分の気持ちを落ちつけるとおきの方法を見つけてみてください。例えば「ゆっくり深呼吸を繰り返す」「ゆっくり数字を数える」「大丈夫、何とかなると心の内で唱える」など、自分なりの方法を見つけてみましょう。

また、自分だけで悩んだり落ち込んだり、イライラが爆発したりしないよう、友達や家族、先生などに話を聞いてもらおうと、少しは心がすっきりします。話しているうちに、自分の気持ちも整理できて、悩みや不安、イライラを取り除くヒントが見つかるかもしれません。もちろん、保健室でも話を聞きます。話したくなったら来てくださいね。

