

ほけんだより 9月号②



2023年9月8日 No.11
天王寺川中学校 保健室



熱中症対策

ほけんだよりで何度もお話をしていますが、まだまだ熱中症対策が必要です。
体育の授業や部活動だけでなく、登下校時、休み時間などこまめに水分補給をしましょう。

熱中症を予防する上で大切なことは…

すいみん
睡眠

食事

水分補給

昨日から体育大会に向けて学年・全体体育も始まりました。睡眠・食事・水分補給は熱中症対策だけでなく、ケガの防止にも繋がります。天中生全員が無事に体育大会本番を迎えることができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

水分の目安



お茶か水
1L以上



スポーツドリンク
500ml程度

お茶はカフェインが入らないもの
が望ましいです。カフェインは利尿
作用があり、飲んだ量以上の尿が
出て、脱水状態になってしまいます。

また、お水だけでは塩分が不足す
るため、スポーツドリンクと合わせて
水分補給ができるといいですね。

2学期が始まり、2週間が経ちました。生活リズムは取り戻せていますか？
まだまだ暑い日が続きますが、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ます。天王寺川中学校
では体育大会がありますね。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。
「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。



応急手当 3つのキホン



洗う

すり傷

傷口に付いた砂や
よごれを洗い流そう



お
押さえる

切り傷

清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう



冷やす

だぼく
ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れ
た氷などで冷やそう



+++
~AED(自動体外式除細動器)~
+++

+AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

日本AED財団HP
~AEDの知識~



天王寺川中学校のAEDの場所

★職員玄関前

★北館2館 まなび学級前

みなさんは天王寺川中学校のどこに
AEDがあるか知っていましたか？

緊急時に備えて、休み時間や放課後
などを利用し、一度場所を確認してくだ
さい。

