

ほけんだより 9月

発行日：令和6年9月6日（金）新宮町立新宮中学校

養護教諭：大倉亜咲、田村日向子

2学期が始まります

夏休みが終わり、2学期が始まりました。心身のリフレッシュはできましたか。「夏休みは夜更かししてしまったな…」「生活リズムを崩してしまっていたかも…」と心当たりのある人は、早めに寝て、生活リズムを整えましょう。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけましょう。熱中症対策の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。正しい生活習慣を心がけ、2学期も元気に過ごしましょう。

ココロにも応急手当を

みなさんは、けがをしたら応急手当をしますよね。でも、『こころのけが』はどうですか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。こころにも応急手当が必要です。信頼できる人に相談することで、傷の治りが早くなることもあります。学校には担任の先生だけでなく、学年の先生や部活動の顧問の先生、保健室、相談室、そしてカウンセラーの先生など相談できる先生がたくさんいます。相談するのは誰でも構いません。先生たちはいつも、皆さんを応援しています。一人で抱え込まずに、気軽に話してくださいね。

AEDってなに？ どこにあるか知っていますか？



じどうたいがいしきじよさいどうき
AEDとは「自動体外式除細動器」と言います。突然倒れた時や、意識や呼吸をしていない時に使用する命を救うための医療機器です。新宮中学校には3つのAEDがあります。緊急時、AEDをすぐに持ち出せるよう、場所を覚えておきましょう。

職員室前廊下



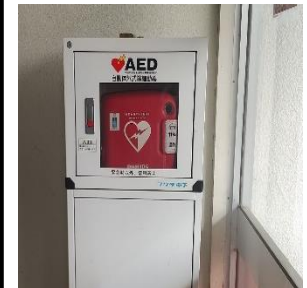
公衆電話横

木工室横



グラウンドとプールから一番近い場所

体育館入口



体育館入ってすぐ右側

けがに気をつけよう ~9月9日は救急の日~

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

