

9月のほけんだより

9月の保健目標
夏を健康に過ごそう
豊見城中学校 保健室
2022年9月発行

夏休みが明け、学校生活が始まり一週間がたちました。休みモードから学校モードに、心も体も切り替えることができているか？夏休みの静かな学校から、みなさんが登校して賑やかな学校を見ると、やっぱり嬉しくなります。

！学期後半は短いですが、元気に過ごしましょう！

危険な

暑さ！まだまだ熱中症に注意！

7月4～24日の3週間に、沖縄県内で熱中症により救急車で病院へ運ばれた人は、403人で前年と比べ2.26倍に上がった、とニュースでとりあげられるほど、今年の夏は危険な暑さです。

夏休みは、暑い中、陸上練習、部活動の練習、それにともなって、暑い中、通学していたと思います。

9月もまだまだ、暑い日が続きます。特に、休み明けは、生活リズムが休みモードを引きずり、疲れたり生活リズムが整っていないこともあります。

そんな時は、熱中症になりやすいです。みんなで注意し合いましょう！

注意！ 熱中症の落とし穴

体力に自信がある人も

室内にいても

体育館でも



熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？

体調はどう？

水分補給はしている？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

9月9日は救急の日

イスをひいておしりの打撲、廊下で走って衝突などなど、、学校のケガのよくあるパターンです。タイミングやぶつつけところが悪ければ、病院に行くような大ケガになる可能性も。救急の日を良い機会にして、自分や周りの人の行動を振り返り、安全に過ごせているか確認してみましょう！

★この掲示物は、保健委員さんが準備をして各学年フロアに掲示しています。ぜひ、見てくださいね！



<保冷剤の寄付をお願いできますか？>

保健室では、冷却（アイシング）の際に、保冷剤を使用する場合があります。現在、在庫が2個・・・生徒は870名以上に対して、とっても不足して困っている状態です。ご家庭で、不要な保冷剤がある場合は、保健室に保冷剤の寄付をお願いしたいです。どうぞ、よろしくお願いします！