



一宮市立葉栗中学校
令和8年9月1日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月7日～23日頃は「白露（はくろ）」と呼ばれ、夏から秋への季節の変わり目の時期といわれています。夜の気温が下がり、草花に降った露（水滴）が朝日に照らされて白く輝く、そんな光景からついた名前です。しかし、最近は9月に入っても厳しい暑さが続いていますね。9月もまだまだ暑さ対策やこまめな水分補給を意識して過ごし、熱中症予防を心がけましょう。

9月の保健目標

けがの防止に努めよう

9月に入り、そろそろ体育祭の練習が始まります。いつもと違う運動をしたり、慣れない動きをしたりすることでけがをしやすくなることもあります。運動前の準備を十分に行い、全員でけがなく体育祭を迎えましょう。



運動前のけが予防チェックリスト

- ☐ 睡眠を十分にとる 中学生の理想の睡眠時間は7～9時間です。
- ☐ 手足のつめを短く切る 手のひらから見て見えない長さに切りましょう。
- ☐ 朝食をしっかり食べる たくさん食べられない人はヨーグルトやフルーツでも◎
- ☐ 外では帽子をかぶる 運動場ではもちろん、登下校もかぶるのが望ましいです。
- ☐ こまめな水分補給をする 熱中症等の体調不良は集中力を低下させ、けがの原因にも。
- ☐ 準備運動をていねいに行う 筋肉をしっかり伸ばすことを意識して行いましょう。

応急手当
何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。



す ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。





防災について考えよう

この夏、日本各地で熊本地震や千葉豪雨など大きな災害が起こりました。私たちが住む愛知県でも、今後 20～30 年以内に南海トラフ地震が発生する可能性があるといわれています。万が一に備えて、災害時の行動や事前の準備など家族で話し合っておきましょう。

災害発生 こんなことに気を付けて行動しよう



地震

家具が倒れて物が落ちてきたり、窓や食器が割れたりする危険があります。



机の下にもぐって、頭を守ります。机と離れてしまわないよう、しっかり足を持って揺れが落ち着くまで待機しましょう。



割れたガラスで足をけがする可能性があるため、裸足や靴下で歩くのは危険です。室内でもスリッパや靴を履いて移動しましょう。



火事

煙を吸いすぎると気を失ってしまい、逃げ遅れてしまう危険性も。



ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢で火元から離れた場所へ避難しましょう。



津波

海辺にいる場合は、注意報が出た時点でその場を離れましょう。



津波警報が発令された場合は、できるだけ早く高いところへ逃げましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗うなどに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください