

# ほけんだより 9月

令和6年9月3日  
加治川中学校保健室  
9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごしましたか？楽しい思い出はできましたか？みなさんがどんな夏休みを過ごしたのか聞くことを楽しみにしていました。ぜひ、沢山の思い出話を聞かせてください。

## 熱中症 に注意！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

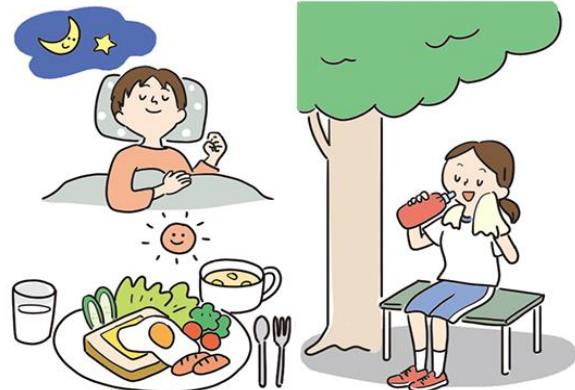
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



### ココに気をつけて！

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- **体調が悪いときは、運動しない**。



### 「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



## 備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年（1960年）ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気をつけなければいけない日」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲の花が開く頃なので、農家の人はお天気に敏感だったのかもしれないね。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です！こまめに天気予報を確認したり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズの点検をしたり、避難場所を確認したりしましょう。



## 避難のときの約束 **おはしも**

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。

自分や周りの人の命を守るために、しっかり覚えておきましょう。



### 押さない

人が密集している場所では、特に危険！  
階段も注意しましょう



### 走らない

走って転ぶと、自分も周りの人も危険です



### しゃべらない

ラジオ放送や先生からの指示など重要な情報が聞こえにくくなってしまいます



### 戻らない

何か気になるものを置き忘れた場合でも、危険な場所には戻らず、まっすぐ避難場所に向かいましょう

