

ほけんだより 9月

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2026年9月発行

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。体も心も学校モードに切り替えられていますか？来週は運動会があります。勉強や部活動、余暇時間など、充実した毎日過ごすことができるように、体調を整えましょう。

～運動会でけがや体調不良(熱中症)を予防するために～

前日

運動会当日に焦らないために、前日の準備はしっかりしましょう！

爪を短く切る



けがをしったりさせたりする原因に。
足の爪も忘れずに！

水分・帽子・タオルの準備



水分は足りないことがないように、
多めの用意を！

十分な睡眠



寝不足はけがや体調不良の原因に。体調が悪いと熱中症の危険度アップ！

当日

体調を確認し、思い出に残る運動会にしましょう！

朝ごはんを抜かない！



昼食もしっかり食べよう！

こまめな水分補給



のどが渴く前に！
競技後だけでなく、**競技前にも！**

ウォーミングアップ・クールダウン



けがの予防と疲労軽減

今年の夏も猛暑です。運動会当日もとても暑いことが予想されます。当日は天気予報をチェックして、水分だけでなく、塩分も補給できるものを用意しましょう。学校の自動販売機は、売り切れになることもあるので、熱中症予防のために、水分は多めに持ってきてくださいね。

9月9日は
救急の日



★8/19(水)に応急手当講習会を実施しました。(講師：今治中央消防署)
★本校教職員、部活動代表生徒も参加しました。
★胸骨圧迫 AED の使用法、気道異物除去法や止血法について学びました。

今治南高の AED の設置場所を知っていますか？

〔正面玄関前〕

〔体育職員室前〕



※日高農場にもあります。

体育館工事の関係で、体育職員室前の AED は、運動会後、第3教棟入口(かしまやさんの返却口横)に移動します！！

「バイスタンダー」を知っていますか？

事故や急病などの現場に居合わせた人のことを「バイスタンダー」といいます。けが人や急病人の命を救うためには、バイスタンダーによる早期の 119 番通報、心肺蘇生法や AED の使用などによる救命処置が重要です。実際に行動するのはなかなか難しいことですが、もしバイスタンダーになったら、何か自分にできることはないか考えてみましょう。大きな声で周りに応援を求めるだけでも勇気ある第一歩だと思います。



健康診断の結果、受診や治療が必要な人で、夏季休業中に受診をした人は、「受診報告書」を学級担任か保健室まで提出してください。受診がまだの人は、早めの受診をオススメします。