

ほけんだより 9月

2026.9



安城南中学校

夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？勉強をしたり、旅行へ行ったり、趣味に没頭したり、それぞれの過ごし方があったかと思います。どんな過ごし方をしたか、ぜひ教えてください。まだ暑い日も続きますが、熱中症にも気を付けて体育祭の練習に取り組みましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



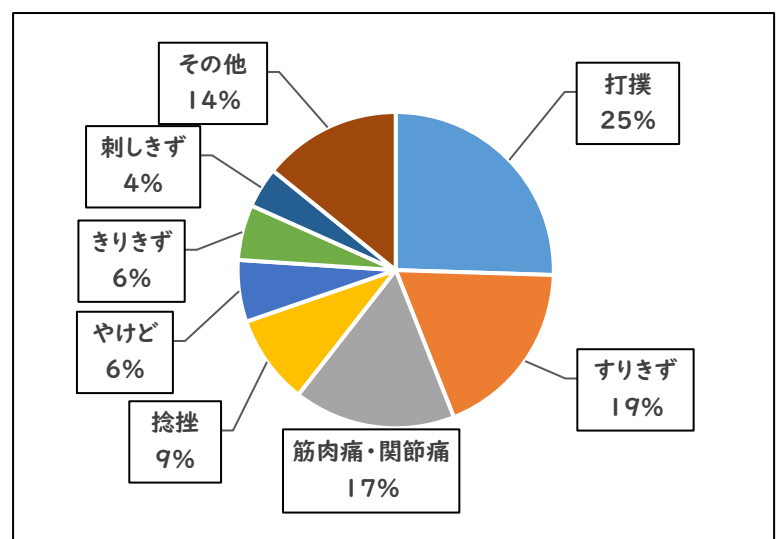
まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

安城南中学校での1学期のけがの割合は右のグラフの通りです。すりきずは傷口を洗う、やけどをした際はすぐに水道水で冷やすなど、自分でできる処置をしてから来室できると素敵ですね。

9月は体育祭の練習も始まります。普段しない運動や、まだできると思って頑張るすぎてけがや体調不良につながってしまう生徒もいます。無理をしすぎず、準備運動や生活習慣を整えることを意識しましょう。



R8年度1学期に安城南中学校で起きたけがの種類



夏休み中にも、熊本県の地震や千葉県の豪雨災害などをニュースで見たのではないのでしょうか。愛知県も、南海トラフ地震がいつ来てもおかしくないと言われています。災害への備えはできていますか？

災害用持ち出しバッグ 準備できていますか

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 水 | 最低3日分
できれば1週間分 |
| ☐ 食品 | |
| ☐ ヘルメット | ☐ ブランケット |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ レインウェア |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 靴 |
| ☐ 予備電池 | ☐ 軍手 |
| ☐ 携帯充電器 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ マッチ | ☐ タオル |
| ☐ ろうそく | ☐ マスク |
| ☐ 救急用品 | ☐ アルコール |
| ☐ カイロ | ☐ 石けん |

家族で相談しよう

○避難場所
災害が起きたとき、どこに避難するか、災害によっても異なります。無事に家族と合流できるよう、事前に確認しておきましょう。
また、ハザードマップを確認しておくことで安心です。

○安否確認
災害時は携帯電話がつながりにくいこともあります。「171」にかけると、災害用伝言ダイヤルで伝言を残すこともできるので、活用してみましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起きたときは

