

ほけんだより 9月

2025年9月9日
兼六中学校 保健室

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？家族と旅行に行ったり、友達と遊びに出かけたり、家でゆっくり過ごしたり、読みたかった本を読んだり、それぞれの夏休みの思い出があると思います。ぜひ、みなさんの楽しかった思い出を聞かせてくださいね。

9月の保健目標

ケガの予防をしよう



キュー!
キュー!

9月9日は 救急の日 です！

9月9日は、語呂合わせで「救急の日」とされています。自分自身や、大切な友人、家族を守るためには、応急手当の知識はとても大切です。この「救急の日」をきっかけに、もしもの時に冷静に対応できるよう、応急手当の知識を身につけ、備えておきましょう。応急手当について、心配なことやもっと知りたいことがあれば、いつでも聞いてくださいね。

じぶん
自分でできる！こんなときどうする？



すりキズ

すぐに水で洗う！

傷口についた砂や汚れを洗い流してから、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。



やけど

すぐに水で冷やす！

痛みがとれるまで水で冷やしつつつけましょう。



はなぢ

鼻をつまんで下を向く！

出血が止まらないときは鼻の上部を冷やします。



ねんざ・たぶく

すぐに冷やす！

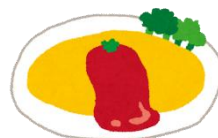
放っておくと腫れがひどくなることがあります。すぐに冷やして安静にしましょう。

自己紹介

金沢大学から来ました、実習生の村井田 恵夢(むらいだ えむ)です。

食べることが大好きなので、みなさんと食べる給食が特に楽しみです！

みなさんと話せることを楽しみにしています☺



オムライスが一番好きです！



.....運動前後には忘れずに！ウォームアップとクールダウン.....

ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガの予防につながります。

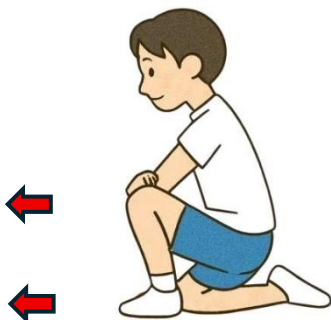


クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードになります。運動後の負担が減り、疲れも取りやすくなります。

.....けが予防のために！おすすめストレッチ.....

足関節のストレッチ



- つま先とひざの向きを同じ方向にする。
- かかとが上がらないようにする。

股関節のストレッチ



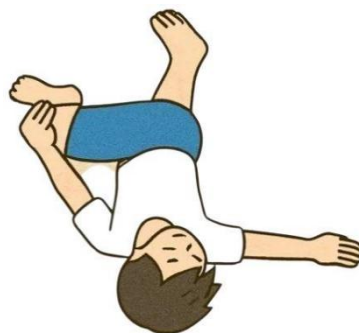
- 腰をひねり、肩を入れる。
- 反対側も同じようにする。

太腿(ふともも)のストレッチ



- 腰が反らないようにする。

腰のストレッチ



- 両方の肩は床につけたまま、腰をひねる。