

ほけんだより 9月号



相模原市立清新中学校
保健室
令和8年9月1日発行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。久々の学校生活ですが、体調はいかがでしょう？
9月は合唱の部があります。全力で練習に取り組むためにも、生活リズムを早めに切り替えましょう。

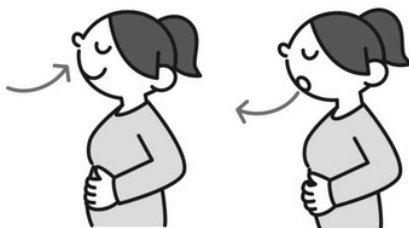
合唱の部 当日に 力を発揮するために

多くの人の視線が集まる合唱のステージ。緊張してドキドキするのは、みんなが本気で取り組んできた証拠です。最高の歌声を届けるために、当日の体調管理と緊張をやわらげるコツを確認しておきましょう。



朝ごはんは必ず食べる

空腹のままだとエネルギー不足になり、立ちくらみ（脳貧血）を起こしやすくなります。消化の良いものを食べて本番に望みましょう。



息を深く吐いて「深呼吸」

緊張してきたら、息をゆっくり吐ききる深呼吸（4秒間吸って8秒間吐く）を試してみてください。肩を上にあげて、一気に脱力するストレッチも効果的です。



ステージ前に水分補給

口のかかわきを防ぎ、のどをうるおすために、出番の直前に、一口水分を摂りましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱつてのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かか確認し、もむ
- ☐ 動かさずよく冷やす

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

9月9日は 救急の日



やけどをした場合は、氷ではなく、流水で冷やします。服の上から火傷をした場合は、服をめくらずに服の上からそのまま冷やします。

打撲や捻挫の手当で保冷剤を使う場合は、タオルなどで包んで使いましょう。保冷剤は氷と違い0度以下まで下がるため凍傷を起こすおそれがあります。



9月1日は防災の日



今年7月、熊本で大きな地震がありました。首都直下地震もいつ起こるかわかりません。交通網が寸断され、支援物資や食料の供給が完全に途絶える事態に備え、最低3日分、できれば1週間分の食料・水・生活用品の用意が推奨されています。今一度、消費期限や使用可能な状態であるかの確認を行いましょう。

応急手当クイズの答え

- 鼻血 下を向く
- やけど すぐに冷やす
- すりきず よく洗う
- つきゆび 動かさずよく冷やす
- 打撲・捻挫 動かさずよく冷やす
- 救急車 119番に電話