



今月の保健目標…運動時のけがの予防

長かった夏休み。みなさんは元気に過ごせましたか？

今年は、例年以上に厳しい暑さが続き、宇都宮市も猛暑日が年間最多記録を更新しました。急な天候の変化にも驚かされました。皆さんも、体調管理に余念が無かったことと思います。今後も残暑が予想され、熱中症が懸念されます。しばらくは、しっかり暑さ対策をしていきましょう。

周囲では新型コロナウイルス感染症だけでなく、夏に流行る感染症も出ている状況です。夏休み中には宇都宮市保健所からの注意喚起メールが届き、さくら連絡網でお知らせしました。

発熱、体調が悪いとき、家族に発熱者がいるときなどは無理をしないでご家庭で様子を見るようにお願いします。

学校で体調不良となった際は、緊急連絡先にお知らせします。連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。

☀ 朝ご飯を食べよう！ ☀

本校という所にかかっている数字は、今年度の陽西中の身体計測の平均です。
全国・他県（R3）と比較してみてください。

朝ご飯は1日を活動的に過ごすために必要なエネルギーを補います。また、胃や腸を刺激して排便を促します。朝ご飯をしっかり食べるために、早起きをして規則正しい生活を送るようにしましょう。



体や脳を目覚めさせる



集中力が高まる

登校後、気分不快で来室する生徒の多くは、朝食を食べていなかったことが原因です。

ガソリンが無いと車は動きません。

人間も同じです。

区 分	身 長 (cm)						体 重 (kg)					
	12 歳		13 歳		14 歳		12 歳		13 歳		14 歳	
	男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子
全 国	153.6	152.1	160.6	155.0	165.7	156.5	45.2	44.4	50.0	47.6	54.7	50.0
R5 本 校	155.0	152.0	161.8	156.1	165.4	156.6	48.0	44.5	51.0	48.7	55.5	50.4
北 海 道	154.6	152.6	161.1	155.0	166.0	157.0	46.8	45.1	51.5	48.1	55.6	50.8
青 森	155.1	152.8	161.6	155.6	166.8	157.3	48.0	46.3	51.6	49.8	56.6	52.1
岩 手	153.6	152.1	160.5	155.4	166.2	156.5	45.9	45.5	50.3	49.1	56.8	51.6
宮 城	153.8	152.6	161.4	155.1	165.6	156.3	46.7	45.5	51.6	48.4	55.1	50.8
秋 田	155.1	153.2	162.7	156.1	167.3	156.9	47.3	46.3	52.9	49.0	57.3	51.1
山 形	154.5	152.8	161.4	155.8	166.1	156.9	46.7	45.3	50.8	48.6	56.4	50.9
福 島	153.6	151.6	161.0	154.6	165.7	156.1	46.7	45.2	50.7	48.3	55.6	51.3
茨 城	153.7	152.0	161.0	154.8	165.6	156.6	45.4	45.0	51.2	47.9	54.5	50.5
栃 木	153.5	152.1	160.5	154.3	165.6	156.7	45.5	44.6	50.8	47.8	55.7	50.9
群 馬	153.7	151.9	160.3	154.5	165.6	156.5	46.3	44.8	50.2	47.6	55.1	50.5
埼 玉	154.0	152.4	160.6	154.8	165.6	156.5	45.8	44.3	50.3	48.2	54.6	50.3
千 葉	154.2	152.4	161.1	155.5	165.8	156.7	45.8	44.3	50.7	47.9	54.9	50.0
東 京	154.4	152.9	161.3	155.8	166.4	156.9	45.7	44.3	50.3	47.7	55.4	49.7



はんざい まご
犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

あなた
SNSの落とし穴に
ちゅうい
注意して！

それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
（個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど）

SNSの情報には
ウソやデマもあります。
真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に
会ったり、写真を送ったりするのは
とても危険です！



AEDの設置場所は知っていますか？



皆さんはAED（自動体外式除細動器）のことをどのくらい知っていますか？
「見たことはあるけれど、触ったことはない」という人が多いと思います。
AEDは心停止を起こしたときの蘇生に使う救急医療機器。
心停止により倒れた人がいる場合、その場にいる人が協力して使用することで、命を救う手助けをすることができます。

突然の心停止は大人だけではなく、子どもにも起こり得ることで。心臓の持病などが無い健康な人でも、AEDが必要な状況に陥ることがあります。陽西中のAEDがある場所は、体育館の入口です。右側の壁にあります。

AEDが必要になったときは、この箱からAEDを取り出してください。箱から取り出すときには、大きな音が鳴ることになっています。救急関係のイベントの案内なども届いていますので、興味のある人は保健室まで来てください。

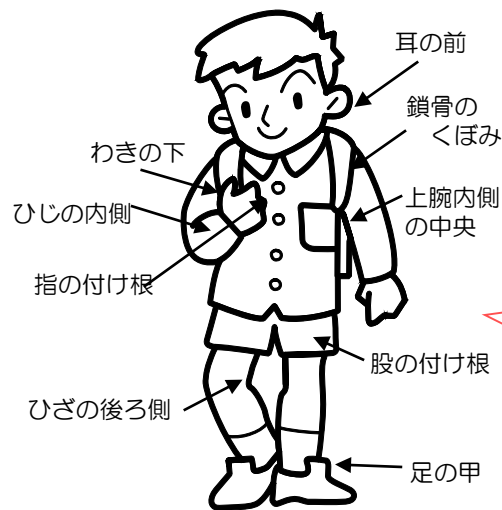
体育館

入口



9月1日は防災の日

災害に備えて備蓄をしよう



止血点

傷口を押さえるだけでは血が止まらないうち、傷口を心臓より高くして、心臓に近い動脈の止血点を指や手で押さえます。

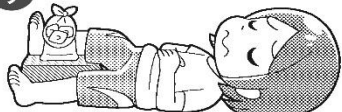


災害で水道が止まることもあるため、ふだんから水や食料の備蓄をしておきましょう。水、カセットこんろ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の備蓄があるとよいでしょう。



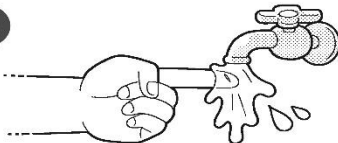
～自分でできる3つの応急手当～

冷やす



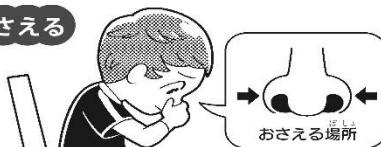
打撲ややねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

もしハチに遭遇したら・・・

白っぽい帽子やタオルなどで黒い部分（髪や瞳など）を隠す



過去にハチに刺されたことのある人が再度刺されると重症化しやすいので注意しましょう！