



# ヘルスケア出口



令和7年9月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

9月に入り、2学期が始まりました。今後も厳しい暑さが予想されます。引き続き、のどが渴く前のこまめな水分補給を（状況によっては塩分摂取も）しましょう。

## 抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

## 2学期の 身体計測 実施します

1年生は9月4日（木）、2年生は9月5日（金）、3年生は9月12日（金）です。夏の体育服と待ち時間に読む本を忘れないようにしましょう。身体計測の結果は9月中に封筒に入れて配付します。家の人と一緒に確認しましょう。



## 見直して 早寝・早起き いきいきウィーク



8月25日（月）～9月15日（月）は県下一斉「くまもと早寝・早起きいきいきウィーク」（熊本県が実施している子どもの基本的な生活習慣を育成するための取組期間）です。この期間に合わせて、津奈木中学校ではスマイル大作戦を9月2日（火）～4日（木）に実施します。早寝、早起き、朝ご飯のリズムを整え、スクリーンタイムは生徒会ルール（22時まで、平日1時間まで）を守ることを心がけましょう。

## 新メンバー ついに加入 ご飯のお友

毎週水曜日に給食放送を行っている『ご飯のお友』は、7月の終業式の日には新メンバー（名前の漢字に『友』が入っている先生）が加わり、3人で活動を始めました。保健だよりに掲載している『ご飯のお友』のイラストは、新メンバー（井川友子先生）の新作です。友子先生には、『ご飯のお友』のイラストレーターだけでなく、毎週水曜日の給食放送にもたまに登場していただく予定です。2学期の『ご飯のお友』も楽しみにしててください。

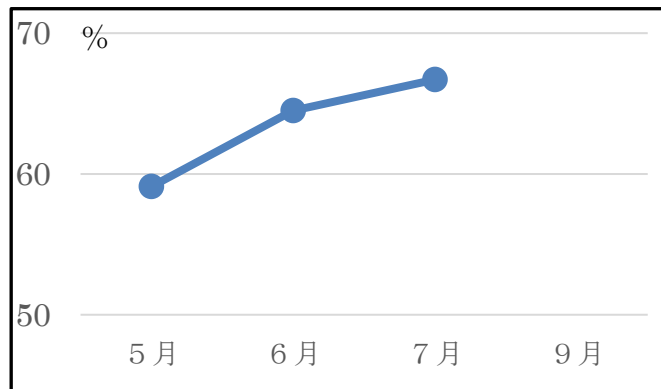


## 🕒 2学期も スクリーンタイム 22時まで 📺 📱

### 【3日連続23時までの就寝達成率】

	5月	6月	7月
全生徒	59.1%	64.5%	66.7%
1年生	44.1%	58.8%	61.8%
2年生	67.9%	67.9%	78.6%
3年生	67.7%	67.7%	61.3%

※7月の達成率は、1・2年生は上がって、3年生は下がっていました。



### 【スクリーンタイム3日連続1時間以内（平日）※学習に使用する時間は除く】

	5月	6月	7月
全生徒	39.8%	47.3%	60.2%
1年生	8.8%	29.4%	38.2%
2年生	60.7%	57.1%	78.6%
3年生	54.8%	58.1%	67.7%

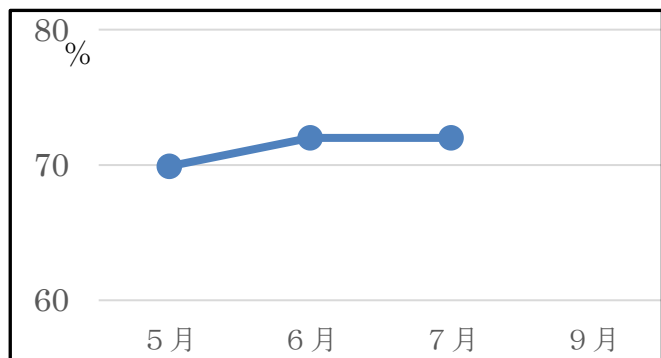
※7月の達成率は、どの学年も6月より上がっていました。



### 【スクリーンタイム平日22時までの達成率】 ★生徒会ルール22時まで

	5月	6月	7月
全生徒	69.9	72.0	72.0
1年生	52.9	55.8	61.8
2年生	82.1	85.7	89.3
3年生	77.4	77.4	67.7

※7月の達成率は、1・2年生は上がって、3年生は下がっていました。



## 応急手当

### ケガの応急手当

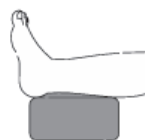
だぶく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

**R**est

安静

患部を動かさない



**I**ce

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

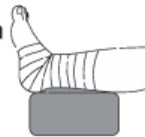
冷やしすぎに注意。  
冷却・休憩を交互に



**C**ompression

圧迫

適度に圧迫する



**E**levation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。  
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す  
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、  
痛みが治まらないときは医療機関へ！