



イラスト:美術部

令和7年9月
岩国市立岩国中学校

いよいよ体育祭練習がスタートしました。一生懸命に走ったり踊ったりする姿が、とてもまぶしく、元気な声を聞くと、こちらもしきいとした気持ちになります。9月末の体育祭ですが、まだまだ暑い日が続いています。水分補給や帽子の持参はもちろんのこと、朝ごはんを食べることや睡眠をしっかりとることなど、日頃の生活習慣から整えて、日々の練習に励んでほしいと思います。そして、最高の体育祭をつくりあげてくださいね。

熱中症に気をつけよう!

結団式では、保体委員長・副委員長と生徒会執行部の3名で「熱中症予防のクイズ」と題して劇が行われました。よく保健室や救護テントの中での会話をもとに作成したクイズでしたが、みなさん、全問正解できましたか?

その後の練習では、水筒が空っぽになった生徒が冷水機で補充をしていたり、友達の体調を気遣って保健室に行くよう促してくれた生徒がいたり、熱中症にならないよう一人一人が意識している様子に嬉しく感じました。

下のスライドは劇の中にあった内容の中でも、特に意識してほしいポイントになります。体育祭が終わるまで、しっかりと覚えておいてくださいね。



熱中症を予防するために

- ①水分補給
- ②睡眠
- ③朝ごはん



体調が悪くなったときは...

- ・無理をせず休む
- ・近くにいる先生に伝える
- ・周りの友達の様子も気にかける



応急手当 何のためにするの?

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの? と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。



すぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどとすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

