

# 保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和7年7月8日発行

綾中学校 保健室

## 熱中症は自分事！

あっという間に「梅雨」が明け、連日、厳しい暑さが続いています！

綾中学校でも複数回の暑さ指数(WBGT)の測定と注意喚起、こまめな水分補給の呼びかけ、エアコンを使った教室環境の整備などを行っています。

生徒には、「熱中症予防は、自分事」と伝えていきます。

ご家庭でも話題にしていただき、みんなで熱中症予防に取り組んでいきましょう。

☆朝ごはんを食べないことがある。

☆寝る時間が遅くなりがち。

☆スマートフォンやタブレット等でメディアに触れる時間が長い。

…等の様子は見られませんか？

規則正しい生活習慣を心掛けることは、

熱中症予防にもつながります！

## 救命救急研修を行いました！

各部活動の代表生徒と教職員合同で、救命救急研修を行いました。

宮崎市北消防署西部出張所から7名の消防隊の方を講師にお招きし、一次救命法(胸骨圧迫とAED)について詳しく学び、実技も行いました。参加生徒からは、「もしもの時に、勇気を出して命を守りたい。」との感想が多く聞かれました。熱中症予防についても話があり、みんな真剣に聴いていました。

傷病者が発生した時に、迅速に安全に生徒の命を守る行動ができるよう対応手順を具体的に示した、カード型の救命対応初動マニュアル「アクションカード」を整備し、教職員みんなで研修を行いました。より使いやすいものになるよう、意見を出し合い、アップデートしていきます！





綾町の幼稚園・保育園・保育所・小学校・中学校では、  
令和7年度・8年度、「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」に取り組んでいきます!!

「毎月8日」は「綾っこ歯っピーデー」とし、自分の歯・口の健康について考える機会にしています。  
ご家庭でも、家族みんなの歯・口の健康について話題にし、自分の歯をチェックしましょう♪

### ☆幸せなできごと☆

毎日、帰りの会前の時間の暑さ指数(WBGT)は、  
生徒の保体委員会が  
測定し、放送で注意喚起をしています!  
生徒が主体的に行動し、綾中学生の健康を守っています!



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。