

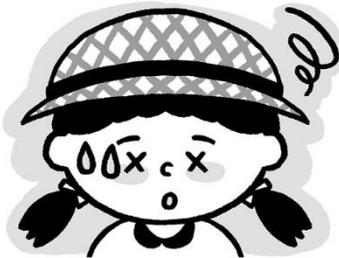
ほけんだより 9月

令和5年9月1日

布水中学校

保健室

夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれない。規則正しい生活をして、体を夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

★生活リズムを見直す(早寝早起き・朝ご飯)

★予定を詰め込みすぎない(ゆったりモードで)

★ぐっすり眠る(寝る前にデジタル画面を見ない)

★栄養のあるものを摂る

★お風呂にゆっくりつかる



保健室に来る前に!自分でできる手当をしよう!

けがをした後に素早く・正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができます。自分でできる手当をして保健室に来ましょう。また、来室した際はどんな風に伝えると分かりやすいと思いますか?いつ・どこで・どんな風にけがをしたのか、けがをしたからどうしたいのか・どんなことをして欲しいのかまで言えると良いですね。



すり傷

流水でしっかりと傷口を洗う。

傷口に砂・泥がついていた
ら、手でこすりながら汚れを
落としましょう。



やけど

すぐに流水で冷やす。

水ぶくれはつぶさず、触らな
いようにしましょう。



鼻血

鼻をつまんで下を向く。

いきなりティッシュを鼻の穴
につめると、鼻の中の血管が
傷つくことがあります。



AEDのある場所を
おぼえておこう!

2階 公衆電話の下

1階外 体育館玄関前



運動する前にチェックしよう!

運動会練習が始まります。ケガや病気を予防し、本番で力を発揮できるように確認しましょう。運動前・運動中に少しでも体調がおかしいなと感じた時は無理をせず、周りの友達・先生に伝えて休憩をしましょう。

 <input type="checkbox"/> 朝ご飯は食べましたか?	 <input type="checkbox"/> 睡眠時間は充分ですか?	 <input type="checkbox"/> こまめに水分はとっていますか?
 <input type="checkbox"/> 爪は短く切っていますか?	 <input type="checkbox"/> くつのサイズは合っていますか?	 <input type="checkbox"/> 汗拭きタオルはありますか?

あなたは大事な1人 ～1人で抱え込まずに相談しよう～

長い夏休みが終わりました。久しぶりに学校へ来て、楽しいこともあれば、そうでないこともあるかもしれません。心と体はつながっています。睡眠が足りずに体が疲れていると、やる気が起きなかったり、イライラしたりします。心が悲しい気持ちの時は、涙が出たり、食欲がなくなったりします。

なんだか眠れない・食欲が出ない・なんとなく体がだるい・やる気がでないなど、体に変化はありませんか?心の SOS が体の症状となって出ている場合があります。

不安なこと・悩んでいることがあれば、1人で抱え込まずに相談してみてください。家族や先生、周りの大人はみんなの力になりたいと思っています。

家族や先生、友達にも話しにくいときは、電話やインターネットで相談できる窓口があります。自分の心を守る1つの手段として、色々な窓口があることを知っておいてくださいね。

悩み・不安を相談できる窓口

◎子供の SOS の相談窓口(文部科学省)

いじめで困ったり、不安や悩みがあるときに相談できます。

電話番号:0120-0-78310

受付時間:24時間・年中無休

◎あなたのいばしょチャット相談

チャットで誰でも悩みを相談できます。

サイト: <https://talkme.jp/>

受付時間:24時間・年中無休

◎その他の相談先 <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



 まもろうよ ころ