

保健通信 えがお



羽咋市立羽咋中学校
令和7年9月1日

熱中症警戒アラートの発表が続く暑い日々でしたが、心身ともにリフレッシュし、充実した夏休みを過ごすことはできたでしょうか？夏休みが終わり、学校のペースに心も体もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



健康診断について

○9月に身体測定（全学年）を体育の時間に行います。

○受診報告書の提出をお願いします。

定期健康診断の結果、受診が必要な人には1学期に「健康診断結果のお知らせ」（受診報告書）を配付しています。受診が済んだら学校に提出をお願いします。受診・治療がまだの人は、早めの受診を！



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一歩です。



す ぐに正しい手当てをすれば、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、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、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、保健室で手当て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。



RICE 処置を正しく行おう

夏休みまでに、保健室に来室した人の中で、けがをした原因は、「すり傷」「打撲」「捻挫・突き指」の順に多かったです。けがの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが、RICE という応急処置です。

RICE とは・・・

Rest (安静)

Icing (冷やす)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

けがをしたとき、その場の対処によって、すぐに治ることも悪化することもあります。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

心の健康にも目を向けてみよう！

心が元気をなくしてしまうと、頭痛や腹痛、だるさなど体に症状が現れることがあります。だからこそ、「心を元気にする方法」を見つけることは大切です。深呼吸をする、小さな楽しみを見つける、体を少しでも動かす、睡眠・食事を整えるなど、自分に合った方法を探してみましょう。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に



立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



推しがいるって強い！

推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

