

ほけんだより

9月

令和7年9月1日(月) No.16
能登町立松波中学校 保健室

おかえり！2学期が始まりますよ！

約1か月半の夏休みが終わりました。長かったですか？それともあっという間でしたか？

夏休み中に部活や勉強に一生懸命に取り組んだり、新しいことに挑戦したり、何か一つでも胸を張って頑張ったと言えるものがあるといいですね😊♪

そして、今日からは2学期です。2学期は体育祭に文化祭、修学旅行などの行事が盛りだくさんの中、準備・練習と勉強や部活動との両立も大切になります。

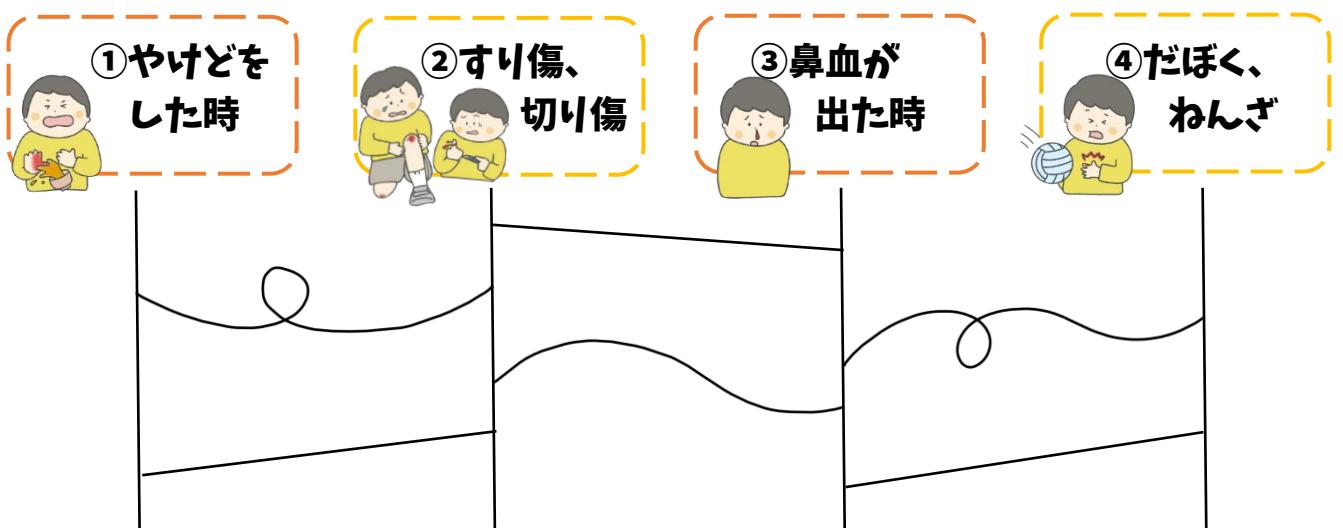
規則正しい生活を心がけて、体調不良やけがに十分注意して過ごしましょう！



きゅうきゅう

9月9日は救急の日です！

4つのケガの場面について、正しい救急処置を考えてみましょう！普段どんな処置をしていますか？あみだくじをたどって、正しい救急処置を確認してみましょう！



★だぼく、ねんざをした時は、まずは、曲げたり動かしたりせずに速やかに冷やします！



合わせて、包帯による圧迫をして、心臓よりも高い位置で保つと、回復が早くなります！

★鼻血が出た時は、ティッシュを使って、鼻の膨らんでいるところ(鼻翼)をしっかりとつまみ、圧迫します。

鼻翼には多くの血管があり、ここを抑えることで止血ができます。頸を少し引くと喉に血が流れにくくなります！

★すり傷、切り傷をした時は、まずは、傷口をよく洗って細菌が傷口から体の中に入るのを防ぎます。

清潔なガーゼやティッシュで傷口を抑えて、傷口の止血をしましょう！

★やけどをした時は、直ちに大量の流水で、やけどした場所を最低5-30分冷やします。服や手袋の上からやけどをした時は、皮膚がめくれないように服の上から冷やします。皮膚が白や黒のやけどは、医療機関を受診しましょう。



～治療は終わりましたか？～

夏休み中、歯や目などの治療へは行けましたか？2学期は学校行事がたくさんあります。

行事当日に歯が痛くて…などとならないように、早めに治療を済ませましょう。

治療が終わった人は「治療勧告書」を保健室まで提出してください！

9月の保健行事

二計測＆つめのチェックを行います！

これから体育祭練習が始まります。つめが長いと自分だけでなく、相手のケガにもつながります。気づいたときにこまめに切りましょう。保健室にも爪切りはありますよ！

定期健康診断スケジュール			
検査・測定項目	対象学年	実施日	時間（体育）
二計測(身長・体重) +	1年生	9月5日(金)	3限目
	2年生	9月4日(木)	3限目
つめチェック	3年生	9月5日(金)	4限目



生活リズム、メディア時間を"学校モード"に戻しましょう！

夏休み中の生活リズム、メディア時間はどうでしたか？長期休みは好きなことをできる時間がたくさんあるので、ゲームやテレビ、スマホを普段よりたくさん楽しんだ人も多いと思います。何度か夜更かしをしてしまった人もいるかもしれません。

しかし、今日からは2学期が始まります。学校生活に夏休みの間に崩れた生活リズムをこのまま持ち越してしまうと、心身に様々な影響が出てきます！

また、長期休みに乱れた生活をしていた人ほど、体調が崩れやすいです！

学校生活を元気に送るためにも、2学期の生活リズム、メディア時間を調整しましょう。

【松波中学校の目安】は、**6時半起床、22時半就寝**
メディア時間は**1日1時間**までです！



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【9月】～

月曜日：1日、8日、22日、29日 11:30～14:30

木曜日：4日、11日、25日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【9月】～

金曜日：5日、12日、19日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。



保護者の方へ ～こんなことがあればお知らせください～

□新たにアレルギー症状が出た

□緊急連絡先が変わった

□そのほか、お子さんの体調で気になること

※学級担任または、保健室までご連絡下さい。