

お家の方にも見せてね

保健だより

令和7年9月17日
中島中学校保健室

*2 学期も元気に頑張ろう!
*考え方のクセを知ろう!



朝夕の風が涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。秋は、行事も多く、仲間と協力する場面が増える季節です。心も体も整えて、ひとつひとつの経験を大切にしていってくださーいね!

2 学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



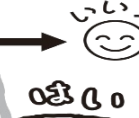
睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



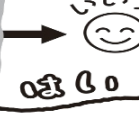
寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



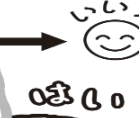
冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

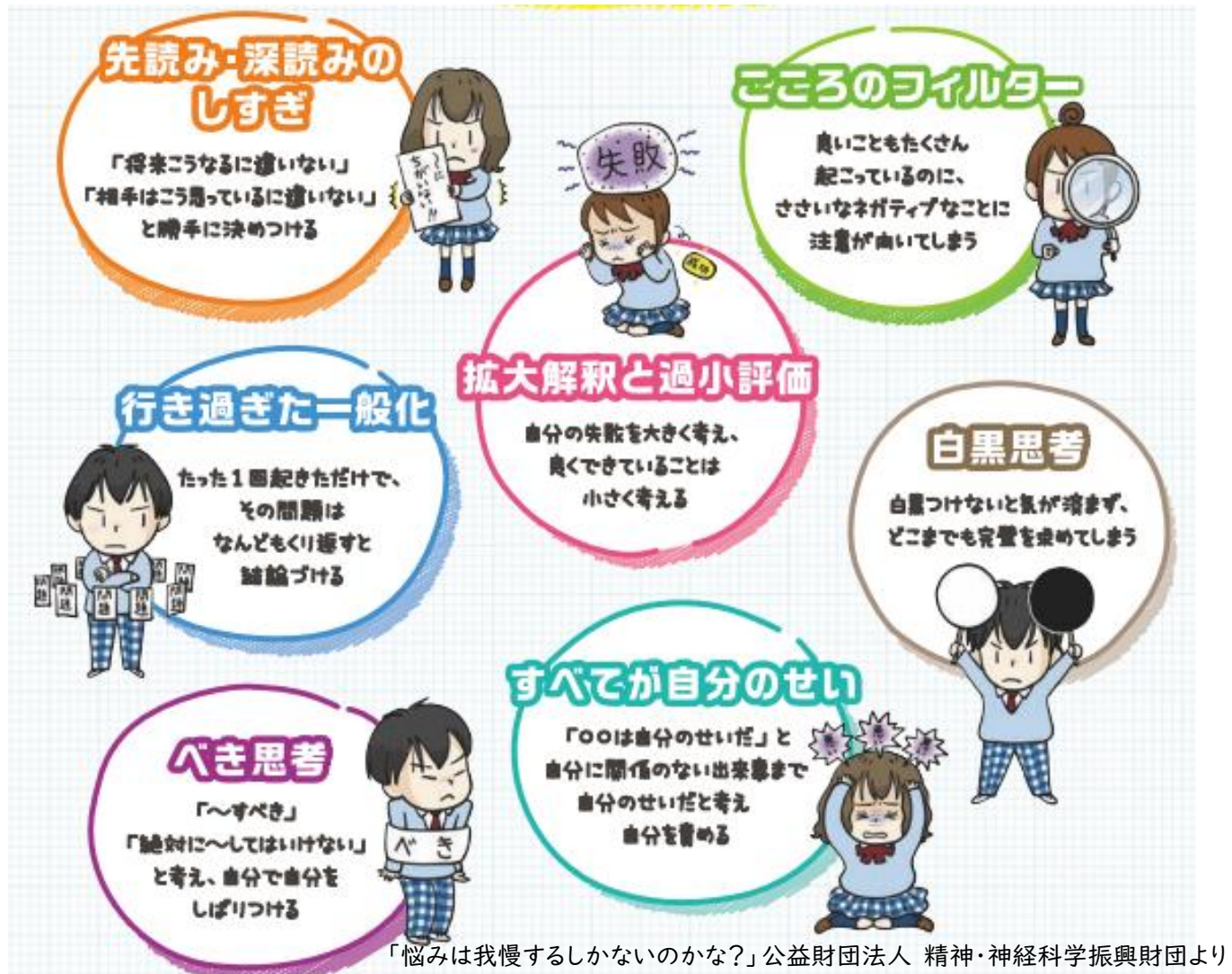
なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

考え方のクセに気づこう!心が楽になる第一歩

友達や家族とのやりとりをする中で、不安になったり、イライラした経験はありませんか?誰もが一度は経験したことがあるかと思います。例えば、友達に挨拶をしても返事が無かったときを想像してください。「嫌われたかも」と思えば悲しくなり、「返事をくれないなんてひどい人だな」と思えば腹が立ちます。しかし、「聞こえなかったのかな、急いでいたのかな」と思えば、前者よりも気持ちは穏やかでいられます。同じ出来事でも、考え方のクセで感じ方が変わります。イライラした気持ちを抱えるよりも、穏やかに過ごせる方が心も楽になりますよね。下図の「よくある考え方のクセ」を参考に、まずは、自分の考え方のクセに気づくことから始めてみましょう。いろいろな見方ができるようになりますよ。もっと詳しく知りたい人は、職員室前の掲示物(後日掲載)を見てみてください。



女子生徒及び保護者の方へのお知らせ

先日、女子生徒の皆さん(希望者)を対象に、「生理用品」を配付しました。
これは、災害支援物資として、七尾市が大阪府より提供いただいたものになります。安心して日常生活を送れるように活用してください。その他、不安なことや気になることがあれば、遠慮なく保健室まで声をかけてください。
なお、中島中では昨年度よりトイレに生理用品を常時設置しています。
「自分で準備」が基本ではありますが、万が一困ったときには、いつでも利用してください。



応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

1

すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2

鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3

やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4

手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5

つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6

足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

