

お家の方にも見せてね

保健たより

*2学期も元気に頑張ろう!

*考え方のクセを知ろう!



令和7年9月17日
中島中学校保健室

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いね!

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできてる? //

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



いいぞ
起きる
睡眠をしっかりと確保するには
何時に寝ればいい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない…



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

下痢だ…
便秘だ…



いいぞ
起きる
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



いいぞ
起きる
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。

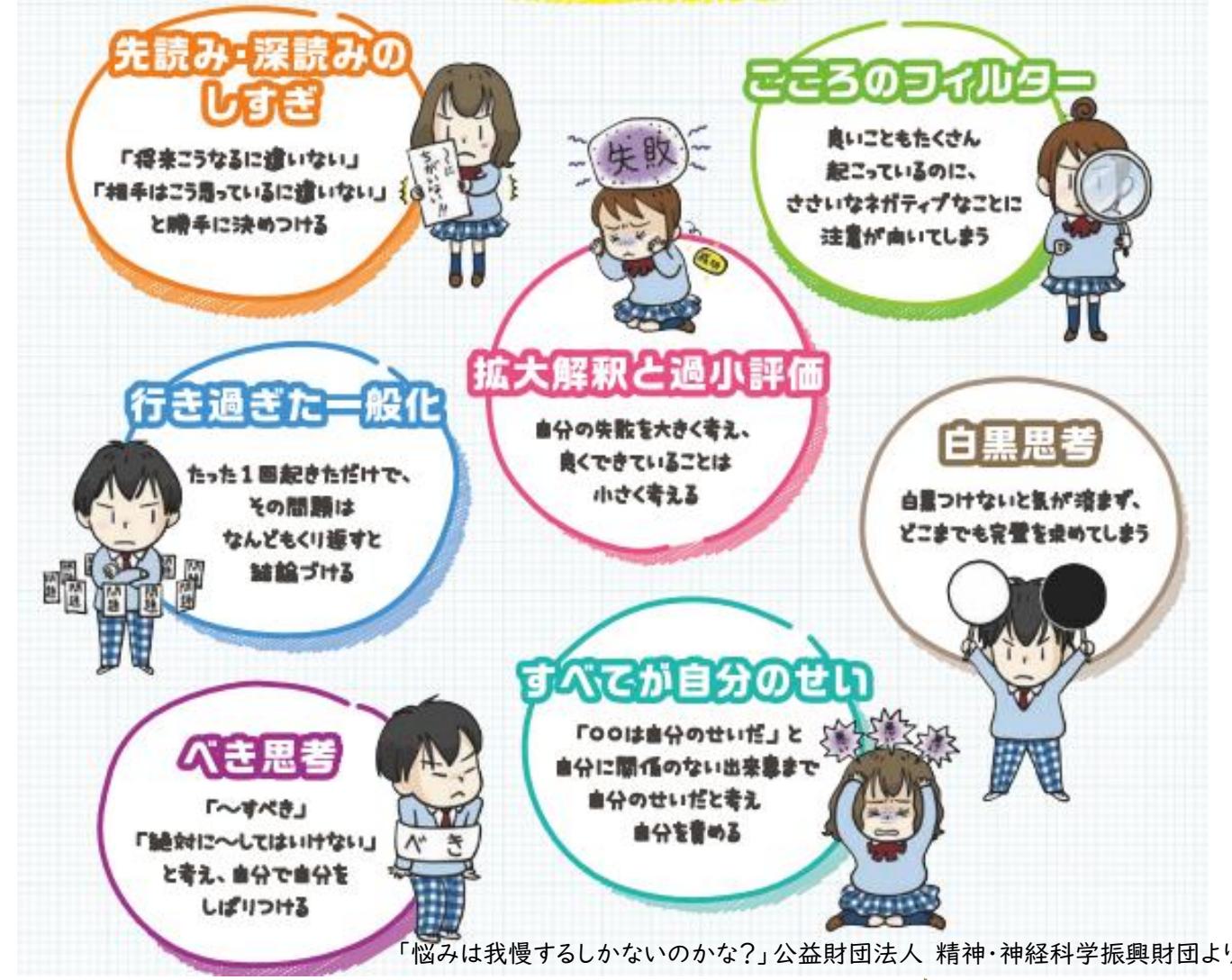
なんかぐっすり
眠れてない
気がする



いいぞ
起きる
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
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。出血しているたら、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

