



おおやまだちゅうがっこうほけんしつ  
大山田中学校保健室 2025.9.4



1か月以上あった夏休みが終わりました。部活動や習い事、勉強など忙しかった人もいると思いますが、充実した夏休みを過ごすことができましたか。ぜひ、夏休みの出来事を聞かせてください。

2学期が始まつて約1週間が過ぎましたが、まだ夏休みモードの人はいませんか。生活リズムが崩れてしまっている人は、学校モードに戻しましょう。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症など体調不良に気をつけて、2学期も元気に過ごしましょう。

みなさんは、けがをしている人を見つけたとき、どうしますか？自分がけがをしたときどうしますか？みなさんにできることがあります。今回は、学校で起こりやすいけがの手当を紹介します。この機会にけがの手当などについて正しく知りましょう。保健室に来る前に自分でできることをしましょう。保健室前には胸骨圧迫とAEDについての掲示もしてあるので、ぜひ見てくださいね。



## ケガの応急手当

### だぼく・ねんざ・つき指など RICE処置を基本に対応しましょう

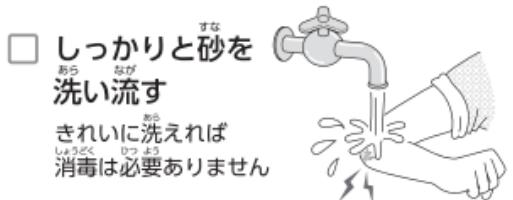


圧迫しすぎに注意。  
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

疲れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

### すり傷・切り傷など 感染予防が大切です



洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ！

# 夏の疲れ で 出ていませんか？

夏休み明けの自分からだは、思っているよりも疲れやすくなっています。暑さに弱くなっていたりすることがあります。夏の疲れの原因として、暑い外と冷房の効いた室内との気温差や、暑さによる睡眠の質の低下、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎによる胃腸の不調などがあげられます。特に部活を引退して家にいる時間が増えた3年生のみなさん、体調はどうですか？適度な運動を心がけ、生活習慣を整えることを心がけましょう。

夏休みモードから学校モードへの切り替え3ステップを紹介します。①夜更かせずに、早く寝る。②早起きを心がけ、起きたら朝日を浴びる。③朝ごはんをしっかり食べる。の3ステップです。心がけましょう。

そして、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続くことが予想されています。体育や部活動中など体調が悪くなった場合は、早めに先生や友達に伝え、涼しいところで休みましょう。必ず各自で十分な水分を用意してきましょう。「これぐらいで足りるだろう」と思う量より多めにもってきてくださいね。正しい生活習慣で、2学期も元気に過ごしましょう。



## 秋は 気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心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。



そんなときこそ「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良く過ごせますよ。



### 9月のスクールカウンセラー来校予定

9月9日(火)、16日(火) 13:00~17:00  
9月26日(金) 9:15~17:00

面談を希望される場合は、学校または担任までご連絡ください。

