



2026. 9. 1  
あすなろ 中 学校  
ほけんしつ  
保健室

なが なつやす あ  
長い夏休みが明け、またみなさんのげん き かお み  
元気な顔が見ることができ、とてもうれしいです。  
ぼん あ しつもんきょうしつ お  
お盆明けの質問 教室が終わるころに、暦の上では暑さが和らぎ始めるといわれる「処暑」  
むか  
を迎えました。でも、まだまだ夏のお天気で厳しい暑さが続いていますので、無理はせずに、  
からだ こころ がっこうもーど  
まずは体と心を学校モードにならすところから始めていきましょう。

## ぬ だ なつ やす もーど 抜け出せ! 夏休みモード



け が びょう き  
ケガや病気は、どれだけ気をつけていても起きてしま  
うことがあります。『9月 9 日は 救 急 の 日』いざという  
ときにあわてずに対応できるよう、ケガの手当ての仕方に  
ついておさらいしておきましょう! 9月 7 日からは学校の  
さい ねーじ しょうかい  
サイネージでも紹介しますのでぜひ見てくださいね♪

ゆび ち て  
指から血が出た!

ただ し けつ ほう  
正しい止血法はどっち?



1

て いっしゅペーパー  
ティッシュペーパーで  
ち なんと と  
血を何度もふき取る

or

2

きずぐち はん か ち  
傷口にハンカチをあてて  
つよ お  
強く押さえる

せいかい すいどう きずぐち あら きずぐち びょう  
正解は②です。水道で傷口を洗ったあと、傷口を5秒  
いじょうつよ お きずぐち しんぞう たか  
以上強く押さえます。このとき傷口を心臓より高くあげ  
ると、より止まりやすくなります。ティッシュペーパーなどは  
こま せん い きずぐち  
細かい繊維が傷口にくっついてしまうことがあるので、  
ガーゼや清潔なハンカチやで押さえましょう。



災害はいつ起こるかわかりません。「きっとまだ大丈夫」と思っているうちに災害がおこり、動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。少なくとも①自分の家からの避難所 ②家庭での非常用持出袋など、いつかのために『今』できることを始めてみませんか？

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものをいれると良いとされています。

|                                               |                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 小型ライト     | <input checked="" type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input checked="" type="checkbox"/> マスク   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ     | <input checked="" type="checkbox"/> 小銭・現金 |

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン、モバイルバッテリーも欠かせません。生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

## 迷ったり不安になったりしたときは

休み明けの不安は



【9月のスクールカウンセラーの予定】

9月11日（金）、25日（金）

下木先生との面談を希望する方はお知らせください

禅の教えで『不安の9割は起こらない』というものがあります。私たちが普段心配していることのほとんどは実際には起こらないことが多い、ということです。でも「その残りの1割が心配だな」と思ってしまいますよね。そんなとき『専門の人に話をすることをおすすめします。スクールカウンセラーは心理の専門家です。もし今、迷ったり不安な気持ちになっていたら、一度スクールカウンセラーの先生と話をしてみませんか？