



鳥越中学校
保健室

あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は、まだ暑さが続く中にも少しずつ秋の気配が感じられる季節です。また、運動会に向けた練習が始まり、体を動かす機会も増えてきます。暑さや夏の疲れから体調を崩しやすい時期ですので、十分な睡眠や朝ごはんを心がけ、体調を整えながら元気に過ごしていきましょう！

9月の健康目標

けがを防止しよう



＋ 応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう



- どっちかな？
- ① 保健室から消毒薬を借りてくる！
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒薬は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



- どっちかな？
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



- どっちかな？
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

学校モードに切り替える！

4つのスイッチON!

朝

スイッチ ①

朝日を浴びる

スイッチ ②

朝ごはんを食べる

夜

スイッチ ③

湯船につかる

スイッチ ④

寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

9月の予定

4日1限：身体2計測

16日：運動会

28日～：保健委員主体
クイズラリー
(予定)



9月の保健室掲示は、怪我についてです。

みんながなったことがある怪我について書いてあるかもしれませんよ。運動会もあるので、怪我の手当についても作成しました。私は鳥越中学校の運動会が初めてなので、すごく楽しみにしています！怪我無く、全力で頑張ろう！



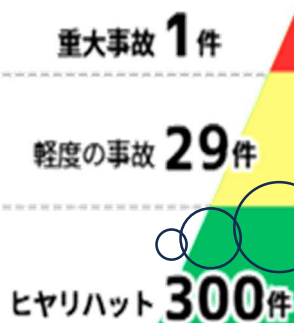
ハインリッヒの法則ってなあに？ ヒヤリハットってなあに？

＜ハインリッヒの法則＞

1つの重大な事故が起こる背景に29件の軽度な事故があり、さらにその背景には300件のヒヤリハットがあるという法則。

＜ヒヤリハット＞

「ヒヤッ」とした「ハッ」とした経験。実際に事故にはならなかったが、事故になりそうだった出来事。



鳥越中でも4月から重大な怪我、軽度の怪我が起きています。ヒヤリハットを少なくすることで、重大事故を防げます！「危なそうだな」というセンサーを研ぎ澄ませて、怪我の未然防止をしていきましょう！

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など



の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思しましょう。疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。



夏休みが終わって「学校行きたくないなあ…」という気持ちの人もいるかもしれません。夏休み開けにエネルギーがなかなか出てこない人もいると思います。焦らず、自分のペースで大丈夫です。ちょっと疲れたなと思ったら、気軽に保健室に来てもいいですよ♪自分の心休まる場所で過ごして心の疲れをとってくださいね。