

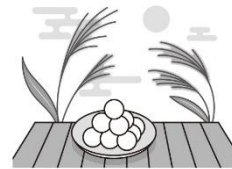
ほけんだより



令和5年9月8日
浦崎中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん学校生活はどうか？夏休みのリズムから学校のリズムへと変えることはできていますか？

夏休みに夜ふかしていた生活から抜け出せず、朝起きられない人もちらほらいます。早寝早起きを心がけ、生活リズムを学校モードへと戻していきましょう！



9月9日は何の日？

9月9日は「救急の日」！今一度応急手当の方法を確認しましょう。



すり傷は傷口を洗う



切り傷はガーゼを
当てて押さえる



目にゴミが入ったら
水で目をしっかり洗う

応急手当を行うと痛みや腫れが軽減し、けがの悪化を防ぐ効果があります。けがに適した処置を覚え、応急手当ができるようになりましょう！



突き指したら
水で冷やす



やけどしたら
水道水で冷やす

心にも応急手当を！

夏休み明けで、久しぶりの学校はしんどいと感じる人もいるかもしれません。怪我をすれば応急手当をするように、心の傷にも応急手当をすることは大切です。では心の応急手当とはなんなのでしょうか？人によって方法は違いますが、方法の一つとして、信頼できる人に相談することが有効です。もちろん保健室はみなさんのお話を聴く場所でもあるので、何かあればいつでもお話ししてくださいね。



小中合同学校保健委員会を開催しました！

学校保健委員会とは、..、？

学校医や学校薬剤師の先生方、PTA 会長様などに来ていただき、みんなでみなさんの健康診断や 5 月に実施した生活習慣アンケートの結果を話し合い、みなさんの健康増進に向けて意見交流する委員会のことです。

今回学校医、学校薬剤師の先生方からご助言いただいたこと

- 薬の使用期限は、品質が保たれている期限内に飲みきることが原則であること。
- 熱中症になりやすい要因に、睡眠不足や朝食欠食がある。熱中症予防の視点からも規則正しい生活習慣が大切であること。

秋になりましたが、まだまだ暑いです。熱中症にならないように、規則正しい生活を心がけましょう！

スクールカウンセラー 山下先生の 9 月の来校日

14 日、21 日、28 日
(12:40~16:40)

面談を希望する生徒のみなさんや保護者の方は
養護教諭まで連絡をお願いします。

相談室におられるので面談だけでなく、
夏休みの思い出など気軽に話してみてくださいね♪

AED とは、..、？

呼吸をしていない、もしくは呼吸をしているかわからないときは、119 番に通報することが大切です。ただ通報しただけで何もせずにいた場合、救えるのは通報したうちの 7%。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらに AED を使用すれば 50% まで高まります。

さてそんな大切な AED は、浦崎中学校ではどこにあるか知っていますか？（答えは左下）
わからなかった人は、実際に見に行き、いざというときのために備えましょう！



まだまだ 暑い日が続きます

今年の夏は暑いですね。夏休み明けは身体が暑さに慣れていなかったり、不規則な生活リズムで睡眠不足だったり、熱中症になりやすいです。

こまめに水分補給や休養を行い、調子の悪い時は運動を控えましょう。

