



9月 保健だより

令和7年9月1日
大府南中学校
保健室



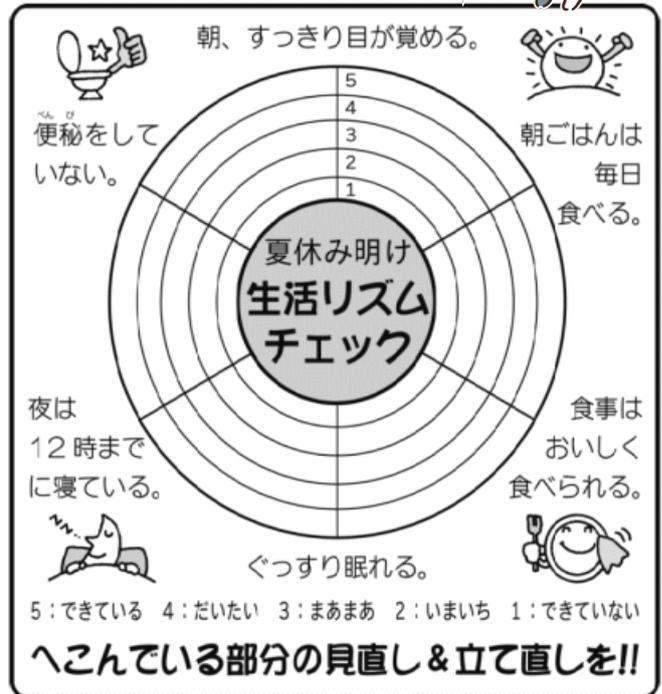
夏休みモードから学校モードに切り替えよう!



長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中、部活動や受験勉強など、さまざまなことを頑張ったと思います。【2学期は元気いっぱいスタートダッシュ!】といきたいところですが、なかなか学校モードに慣れず、夏の疲れが重なり体調を崩す人が出てきやすいです。

早寝早起きをしてしっかり朝食をとり、めいっばい頑張ったときや疲れが出てきたときには十分な休養をとる、そんなメリハリのある生活で実りある学校生活を送りましょう。

右にあるグラフに書き込んでみて、今の自分の生活リズムをチェックしてみましょう。グラフがへこんでいる部分は自分自身で生活を見直してみるといいですね。



熱中症 まだまだ注意が必要

長い夏休みの生活リズムから抜け出せず、睡眠不足、何となくだるい、ボーっとするなど疲れがたまっているうえ、暑さも重なり体調を崩しやすい時期です。熱中症は真夏だけに起こるものではありません。重症化すると命に関わることもありますので、早めの対応が必要です。

自分では症状に気が付きにくかったり、「まだ頑張れる!」と無理しやすかったりするため、互いに気を付けましょう。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度



手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ボーっとする

重症度Ⅱ度

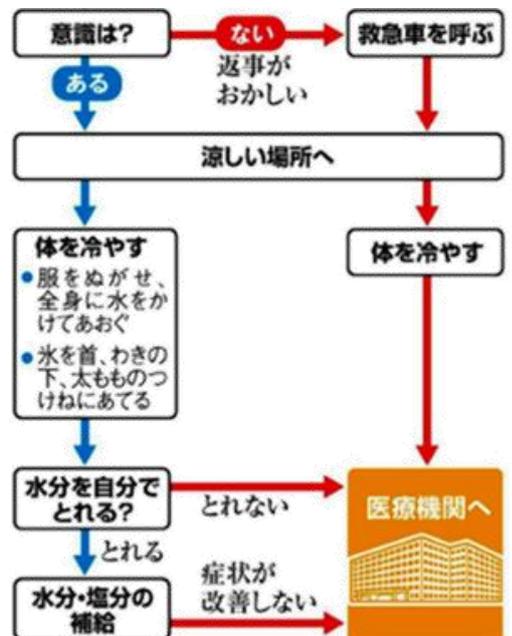


頭ががががする(頭痛)
吐き気がする・吐く
カラダがだるい(倦怠感)
意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度



意識がない
ひきつけを起こす(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
カラダが熱い





9月9日は **救急の日** です



9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）で【救急の日】と制定されています。けがをしたときに慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前に自分でできる手当をしておく、その後の処置もスムーズです。この機会に救急処置について知り、自分の健康を自分で守ることができるようになっていけるといいですね。

知っていますか？よくあるケガの応急手当

すり傷



傷口が土や砂で汚れていることが多いので、水道水できれいに洗い流す。出血が多いようならガーゼを当てて圧迫し止血する。

切り傷



傷口に清潔なガーゼ（なければハンカチやタオル）を当てて上から強く押さえる。
傷が深いときや出血が多いときは病院へ！

捻挫・打撲



氷水を入れたバケツや氷のうで痛めたところをしばらく冷やす。なるべく動かさない。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！



骨折を疑う場合

- ・腫れや痛みがひどい
- ・自力で動かせない
- ・顔色が悪くなる
- ・気持ちが悪くなる など

腫れや変形がひどいときは、病院で診てもらいましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く。上は向かない。小鼻（鼻の膨らんでいる部分）をぎゅっとつまむとよい。止まらない場合は、鼻の上部を冷やす。



足がつった



ゆっくりと痛い部分を伸ばす。マッサージやストレッチをする。スポーツドリンク（塩分を含んだ水分）をとる。

保護者のみなさま

第2回学校保健委員会

9/8（月） 5時間目 第2回学校保健委員会（13：15～14：20）

スクールカウンセラーの佐藤先生を講師としてお招きし、「強いところを育てよう～こころの回復力・4本の木の生き方から学ぶ～」というテーマで講演予定です。問題が起きたときに乗り越えていくための心の回復力（レジリエンス）について学ぶ機会です。

保護者のみなさまもご興味があれば、参観可能です。事前に学校へご連絡ください。

色覚検査について

2学期中に色覚検査（希望制）を行います。検査を希望される方は、9/4（木）に配付の申込書にご記入の上、担任までご提出ください。