

# 9月のほけんだより

藤沢市立明治中学校

2022. 9. 2

保健室 納富



長い夏休みが終わりました。今年の夏休みは行動制限のない夏休みでしたが、みなさんはどのように過ごしましたか？

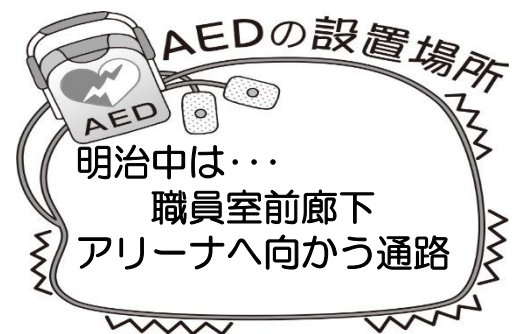
また学校生活が始まります。まだ夏休みモードから切り替えがむずかしい人もいるかもしれませんが、少しずつ、あせらず、こころもからだも学校生活に慣らしていきましょう。

秋から冬にかけて、文化祭や合唱祭などイベントも続きます。

感染症対策とともに、体調を整えて、イベントに臨みましょう。

## 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

あなたの行動で大切な人が助けられるかもしれません。  
もしものときに「あ！あれだ」と思い出してもらえたら……。



### 【みんなができる応急手当】



#### すりきず

傷口をよく洗います。  
しっかり洗えていれば  
消毒は必要ありません。



#### きりきず

傷口をハンカチやガーゼ  
で押さえて止血をします。  
上から押さえるだけで十  
分止血できます。

#### 鼻出血

下をむいて、鼻をしっかり  
つまみます。上を向い  
たり、鼻をすすると止ま  
りません。



#### やけど

すぐに流水で冷やしま  
しょう。水ぶくれはやぶ  
らないようにしましょ  
う。



#### 打撲・捻挫・つきゆび

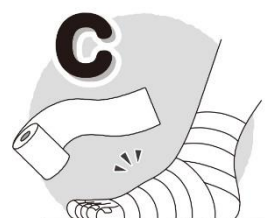
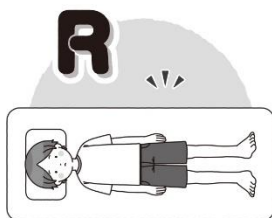
RICE（ライス）、聞いたことがありますか？ 是非覚えておいてください。

Rest：安静にする

Icing：冷やす

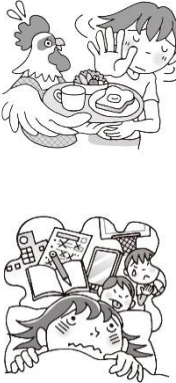

Compression：圧迫する

Elevation：高く挙げる



# 夏休み明けの 心 について

長い休みが終わって、学校が始まりました。生活リズムや環境が変わると、みなさんの心や身体に変化が起こる場合があります。

からだの健康状態	こころの健康状態
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食欲がない</li> <li>• 食べ過ぎてしまう</li> <li>• 睡眠がとれない</li> <li>• 吐き気やおう吐がある</li> <li>• 腹痛、下痢や便秘がある</li> <li>• 頭痛が持続する</li> <li>• 体がだるい</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 落ち着きがない</li> <li>• イライラ、ビクビクする</li> <li>• 攻撃的になったり乱暴になったりする</li> <li>• 元気がなくぼんやりしている</li> <li>• 孤立し閉じこもっている</li> <li>• 無表情である</li> <li>• 悪夢を見る</li> <li>• 誰とも話す気になれない</li> <li>• 考えがまとまらない</li> </ul> 

でも、これは誰にでも起こりうる正常な反応です。これらの状態は、自然に回復していくこともあります。長く続くと、こころやからだに不調をきたすこともあります。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐこともあります。自分の不安な気持ちを家の人や先生に伝えてみましょう。



● 睡眠や食事など規則正しい生活を送る

● 適度な運動を心がける

● 自宅でできる活動（読書、映画鑑賞、音楽を聴くなど）を楽しむ

この3つも「心」にとって大切なことです。心がけてみてください。

## Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

